வைத்ய சந்த்ரிகை வெளியீடு.

ஸ்ரீ:

ஸ்ரீ தந்வந்தரயே நம:

ஆயுர்வேத ஸாரம்

முதல் பாகம்

4247.

T04247

R001J07

தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலம்,

திருச்சி-2.

94

சந்த்ரிகை வெளியீடு.

ஸ்ரீ:

ஸ்ரீ தந்வந்தரயே நம:

ஆயுர்வேத ஸாரம்

(முதல் பாகம்)

வைத்ய சந்த்ரிகை ஆசிரியர்கள்

பண்டித ஸ்ரீ. மெ. ஸௌந்தரராஜாசார்ய

வைத்யவிசாரத S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்த்ரீ

இவர்களால் தொகுக்கப் பெற்றது.

தமிழ்நாடு

ஆயுர்வேத மஹாமண்டலத்தின் சார்பில்

வெளியிடப் பெற்றது.

ஸ்ரீவிலாஸம் பிரஸ், ஸ்ரீரங்கம்.

புரிமை
ற்றது

1960

விலை
ரூ. 2-50.

புத்தகம் கிடைக்குமிடங்கள்:—

1. **தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலம்**
தலைமைக்காரியாலயம், திருச்சிராப்பள்ளி-2.

2. **திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட்,**
சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி-2.

3. **ஸ்ரீவிலாஸ புஸ்தகசாலை,**
கீழச்சித்திரை வீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி-6.

4. **தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலம்,**
கிளைக்காரியாலயம், செவ்வாய்ப்பேட்டை, சேலம்-2.

முகவுரை

ब्रह्मदक्षाश्विमघवद्दिवोदासपुनर्वसून् ।
आयुर्वेदगुरून् वन्दे लोकद्वयहितैषिणः ॥

பிரமதேவன் நினைவு கூர்ந்து உபதேசித்து, குரு பரம்பரை முறையாக தேவலோகத்தில் பரவிய ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் பரத்வாஜ முனிவர் முதலியவர்கள் மூலம் இந்திரனிடமிருந்து நம் உலகில் பரவலாயிற்று. இவ்வாறு இன்றைய நம் உலகில் தோன்றியுள்ள எல்லாவித சிகித்ஸா சாஸ்திரங்களுக்கும் முன்தோன்றியதாகையால், இதில் ஒவ்வொரு கோணங்களில் புதைந்துள்ள சிற்சில அரிய சிகித்ஸா தத்துவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இன்று பல வைத்ய சாஸ்திரங்கள் தோன்றியுள்ளன.

வாயு பித்தம் கபம் ஆகிய மூன்று தாதுக்களின் ஸம நிலை மூலம் நோயற்ற தன்மையை அடையச் செய்வதே ஆயுர்வேதத்தின் நோக்கமாகும். " सुखं च न विना धर्मात् " என்றவாறு தர்மத்தின் அடிப்படையில் செயல் புரிந்து அத்தகைய சுக வாழ்வை அடைய முற்பட்டனர் நம் முன்னோர். காமம், குரோதம் முதலிய மனோதோஷம் அற்றவர்களும், கருணை மேலிட்டு ஸாத்விக மனோநிலை கொண்டவர்களுமான மஹரிஷிகள் எக்காலத்திற்கும் ஹிதமான உண்மையைத் தவத்தாலும் ஞானத்தாலும் தெளிந்து, ஏனைய நம் சாஸ்திரங்களைப் போல் ஆயுர்வேதத்தையும் நமக்கு அருளினர். அன்று ஸாதாரண தனி மனிதனுடைய சுதந்திரமான மனப்போக்கின்படி கண்டறியும் விஷயங்களுக்கு மதிப்பு அதிகம் இல்லை. ஸாதாரண மனிதன் ரஜஸ் தமோ குணங்களின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்டவன். அவனது மனதும் அவற்றால் விசேஷமாக பாதிக்கப்படும். அந்த நிலையில் விளைவது அந்தந்த ஸமயத்திற்கு உகந்ததாகத் தோற்றமளித்தாலும் பரமார்த்தத்தில் நற்பயனளிப்பதாகாது. ஸாதாரண

மனிதன் கற்றது கைமண் அளவு; கல்லாதது உலகளவு. ஆகை யால் முன்னோட்களில் நூலாசிரியர்களும் தம் நூல், மஹரிஷிகள் கண்ட தத்துவங்களின் அடிப்படையில் அமைந்திருக்குமாறு கவனித்துக்கொண்டனர். அவ்வாறு இல்லாவிடில் பொது ஜனங்களிடம் அதற்கு வரவேற்பு கிடைக்காதென்பது அவர் கள் கண்டறிந்த உண்மை, தேகத்திற்கு ஆரோக்கியம் அளிப்ப தற்கான தினசரி வாழ்க்கைக்குரிய முறைகளைக்கூட தர்மத்தின் ஆதாரத்துடன், தர்மத்தை அனுஷ்டித்தல் என்ற கருத்துடன் அமைத்துக் கொடுத்தனர். அதிகம் வாழ்ந்தாலும் 100 ஆண்டு களுக்கு மேற்படாத சிறிது கால வாழ்க்கை நல நோக்கை விட அளவற்ற எதிர்காலத்திற்கு ஹிதமான அன்றாட வாழ்க்கை யையே சிறந்ததாகக் கொண்டனர். எனவே தம் செய்கைகள் யாவற்றிற்கும் ரிஷிகளின் உபதேசங்களை ப்ரமாணமாகக் கருத லாயினர். சரகம் ஸுச்ருதம் முதலியவற்றில் பரவலாகக் கண்ட உயர்ந்த விஷயங்களைத் திரட்டி, புது முறையில் அழகாகத் தொகுத்து அஷ்டாங்க ஹிருதயம் என்ற தனிப் பெருமை பெற்ற நூலை இயற்றிய வாக்படர், புது முறையில் அமைந்தது காரணமாகப் பொதுஜன ஆதரவைப் பெறத் தவறக்கூடுமோவென்ற ஐயத்தினால், அந்த நூலின் தன்மை யையும் சிறப்பையும் பெருமுயற்சியுடன் ஸ்தாபிக்க முயன் றிருப்பதே இதற்குப் போதிய சான்றாகும்.

ஆனால் இன்று தனி மனிதன் தன் புத்திக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கிறான். பிறர் கண்டதாகச் சொல்வதையும் தம் கண் ணாரக் கண்டு தெளிவதே அவசியம் எனக் கருதுகிறான். இது ஆராய்ச்சியின் அடிப்படையில் அமைந்த விஞ்ஞானயுகம். வீக்கத்திற்கு 'புநர்நவா' என்பது நல்லதென்று நம் நூல்களில் கூறியிருப்பதற்காக அதை உபயோகிப்பதைவிட ஆராய்ச்சி சாலைகளிலிருந்து வெளியாகிற அறிக்கைகளின் ஆதாரத்தின் பேரில் அதை உபயோகிப்பதைப் பகுத்தறிவாகக் கொள் கிறான்.

இந்த நிலையில் நாம் ப்ரத்யக்ஷக் கண்ணோட்டத்துடன் சில விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆயுர்வேதத்தில்

கண்ட சில தத்துவங்கள் மூலமே உருப்பெற்ற போதிலும். வேறு கோணங்களில் வளம் பெற்றுக் காணப்படுகிற மற்ற வைத்திய சாஸ்திரங்களின் கொள்கைகளது ஆதாரத்தினுல் தரநிர்ணயம் செய்யப்பட்டு யுக்தாநுஸாரமாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் நிலை ஆயுர்வேதத்திற்கு இன்று நேர்ந்துள்ளது. இது கால ஸ்வபாவம்; தனி மனிதனின் குற்றமல்ல. இன்று நம் கடமை யாதெனில், எந்த விஞ்ஞான ரீதியான ஆராய்ச்சிகளுக்கும் ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் பயந்து ஒளியாது என்ற உண்மையை உலகம் உணரச் செய்வதாகும். இதற்கு நவீன விஷயங்களையும் மனதில் கொண்டு, ஆயுர்வேதத்தில் பக்தியையும் முக்கியமாகக் கொண்டு, தத்துவங்களைப் பரிசீலனை செய்வது நல்ல பயன் தருவதுடன் உசிதமான ஸேவையுமாகும்.

முன்னுட்களில் ஒருவர் ஒரு சாஸ்திரத்தை அறிந்தவராகக் கூறிக்கொள்வதென்ருல் அதில் அசைக்க முடியாத திடமான ஆழ்ந்த அறிவு பெற்றிருத்தல் அவசியமாயிற்று. ஆனுல் இன்றைய மனிதன் ஆழ்ந்த அறிவைக் காட்டிலும் பரந்த அறிவையே பாராட்டுகிருன். ரேடியோ, தினசரி பத்திரிகைகளின் வளர்ச்சி காரணமாக இன்று அநேகமாக எல்லோருக்கும் எல்லா விஷயங்களிலும் ஓரளவு அறிவு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்நிலையில் வைத்ய சாஸ்த்ரத்தில் ஓரளவு அறிவு என்பது ஆபத்தானது. ஆகையால் அதிகமாக வைத்திய அறிவு கூடியவரை எல்லோருக்கும் ஏற்படவேண்டியது அவசியமாகிறது. ஸம்ஸ்கிருத 'பாஷையில் ஆயுர்வேத நூல்கள் அமைந்திருப்பதால் அதை நம் நாட்டில் பொதுஜனங்கள் எளிதில் அறிய இயலவில்லை. தாய்மொழியில் யாவரும் அறியக்கூடிய ரீதியில் எழுதிய நூல்கள் வெளிவருவது இதில் பற்றுக்குறையை ஈடு செய்யக் கூடும்.

இந்தச் சூழ்நிலையில் தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலம் ஆயுர்வேத ஸாரத்தைத் தமிழ் மொழியில் தொகுத்து வெளியிட முன்வந்துள்ளது மிகவும் வரவேற்கத் தக்கதாகும். இவர்களது முயற்சி வெற்றி பெறுமென்பதில் ஐயமில்லை. தகுந்த

ஸ்தானத்தில் ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தைப் பயின்று, சிறந்த பெரிய வைத்யர்களுடைய பரிசயங்களாலும் சலியாத உழைப்பாலும் நுண்ணறிவாலும் பேராற்றல் பெற்றுள்ள ஆசிரியர்களால் தொகுக்கப்பட்டு உரிய காலத்தில் வெளியிடப்படுகிற இந்த நூல் வைத்திய மாணவர்களுக்கும் பல ஸந்தர்ப்பங்களில் வைத்தியர்களுக்கும் பொதுவாக எல்லா ஜனங்களுக்கும் மிகவும் உபயோகமானது. இப்போது முதல் பாகமே வெளியாகிறது. ஏனைய பாகங்களையும் விரைவில் வெளியிட அவர்களுக்கு உத்ஸாஹத்தையும் வசதிகளையும் அருளுமாறு தன்வந்திரி பகவானைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

மயிலாப்பூர்,
சென்னை 1-12-1960.

V. S. வெங்கடஸுப்ரமணிய சாஸ்திரீ,
பிரதான வைத்யர்,
ஸ்ரீ வெங்கடரமண வைத்ய கலாசாலை

ஸ்ரீ:

ஸ்ரீ தன்வந்தரயே நம:

ஆசிரியர்களின் குறிப்பு

—★—

தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டல அங்கத்தினர்களுடைய, "ஸம்ஸ்க்ருத பாஷையில் பயிற்சியில்லாதவர்களும் ஸம்ஸ்க்ருதத்தில் உள்ள ஆயுர்வேத சாஸ்த்ர அடிப்படையிலுள்ள எல்லாவிதமான விஷயங்களையும் எளிதில் தெரிந்து கொள்ளும்படி மஹாமண்டலம் வசதி செய்து கொடுக்க வேண்டும்" என்ற வேண்டுகோளுக்கிணங்க, மூன்று பகுதிகளில் பூர்வஸம்ஹிதைகளிலுள்ள விஷயங்கள் எல்லாவற்றையும் தொகுத்துத் தமிழில் வெளியிடலாம்—என்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. அந்த மூன்று பகுதிகளில் முதற்பகுதியாக இப் புத்தகம் வெளிவருகிறது.

இப்பகுதியில் பஞ்சபூத-த்ரிதோஷ-ஸப்ததாது-மலங்களின் ஸ்வரூபங்கள் கூடியவரை எளிதாகவும், விரிவாகவும் விவரிக்கப் பெற்றிருக்கிறது. மற்றைய இரண்டு பகுதிகளில் நிதான-சிகித்ஸா விஷயங்கள் விவரிக்கப் பெறும்.

இப்பகுதி சற்று முன்னதாகவே வெளிவருவதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டிருந்தும் சிறிது தாமதமாகவே வெளியிடப் பெறுகிறது. விஷயங்களைப் பாகுபடுத்தி இன்ன விதமாகத்தான் வெளியிடவேண்டுமென்கிற சில நியமங்களைப் பின்பற்றுவதில் ஒழுங்கு முறைகளை நிர்ணயிக்க வேண்டியிருந்ததே இத் தாமதத்திற்கு முக்கிய காரணமாகும். அதாவது, முன்னோர்களின் கிரந்தங்களில் பல விடங்களில் பல விஷயங்கள் பரவியிருப்பது, சில விடங்களில் ஒன்றுக்கொன்று அபிப்ராய பேதம் இருப்பது, விஜ்ஞான புத்தகமாதலால் அதிலுள்ள பல பரிபாஷைச் சொற்களையும் தெளிவுபடுத்துவது—இது முதலிய

பலவித ச்ரமங்களாகும். இவ்வித ச்ரமங்களுக்குட்பட்டும், பலவித காரியங்களுக்கிடையே இதையும் கவனிக்கவேண்டியிருந்ததாலும் இத் தாமதத்தை ஏற்றுக்கொள்ள நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டது.

ஸித்தாந்த விஷயங்களில் சிற்சிலருக்கு சில விஷயங்களில் அபிப்பிராயபேதம் சிறிது ஏற்பட்டாலும், அடிப்படைத் தத்துவங்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்காகவே இப்புத்தகம் தொகுக்கப் பெற்றிருப்பதால், இப்புத்தகத்தை ஆரம்பப் புத்தகமாகக் கொண்டு கவனிக்கப்பெறின் இந்த பேதமும் ஏற்படுவதற்குச் சற்றும் வகையில்லை.

இப்புத்தகம் புதிதாக ஆயுர்வேத முறையில் பயிற்சி பெறுபவர்களுக்கு மிகவும் உபயோகமாகவிருக்கும். இந்நூலை அனைவரும் நன்கு வாசித்து அதனால் அவர்கள் பூர்ண ப்ரயோஜனத்தை அடைவார்களானால் அதுவே இந்நூலை எழுதுவதில் ஏற்பட்ட ச்ரமத்திற்குத் தக்க கைம்மாறாகும்.

S. M. ஸுந்தரராஜாசார்ய,
S. V. ராதாகிருஷ்ணசாஸ்த்ரீ.
ஆசிரியர்கள்.

விஷய அட்டவணை

	பக்கம்.
முன்னுரை	1
ஆயுர்வேதம் வந்த வழி, ஆயுர்வேதத்தின் லக்ஷ்யம், அங்கங்கள், பிரமேயங்கள்	
சாரீரம்	11
சரீரம், பஞ்சபூதஸ்ருஷ்டி	
திரவ்யவிக்ஞானம்	18
பூதங்கள், பூதகுணங்கள், திரவ்யகுணங்கள்	
ரஸங்கள்	23
விபாகங்கள்	34
வீர்யங்கள்	37
பிரபாவம்	40
உணவு	40
ஜடராக்னி	41
உணவு ஏற்றுக்கொள்ளும் முறை	45
உணவும் திரிதோஷங்களும்	49
உணவிலிருந்து தாதுக்களின் பரிணமம்	50
தாதுக்கள்:— ரஸதாது	54
ரக்ததாது	62
மாம்ஸதாது	69
மேதஸ்தாது	72
அஸ்திதாது	73
மஜ்ஜதாது	76
சுக்ரதாது	76

		பக்கம்.
உபதாதுக்கள்;—	ஸ்தந்யம்	79
	ஆர்த்தவம்	80
	த்வக்	82
	ஸ்வேதம்—நகம், ரோமம்	83
	மேதஸ் கிரந்திகள்—கலா	87
மலங்கள்;—	புரீஷம்—மலவாயு	88
	மூத்திரம்	91
	பித்தமலம்	93
ஓஜஸ்		95
திரிதோஷங்கள்		97
	வாயு	102
	பித்தம்	132
	கபம்	143

உ

श्री धन्वन्तरये नमः ।

ஆயுர்வேத ஸாரம்

(முதற் பாகம்)

नित्योपयोगेऽदुर्बोधं सर्वाङ्गव्यापि भावतः ।
संगृहीतं विशेषेण ह्यत्र कायचिकित्सितम् ॥
नमात्रामात्रमप्यत्र किञ्चिदागमवर्जितम् ।
त एवार्था ग्रन्थगताः संक्षेपाय क्रमोऽन्यथा ॥

முன்னுரை

ஆயுர்வேதம் வந்த வழி

உலகத்தைப் படைக்க ஆரம்பித்த பிரம்மா உலகம் படைக்கும் வழியைப்பற்றிய அறிவை ஞான திருஷ்டியால் பெற்று அதன் அடிப்படையில் உலகத்தைப் படைத்தார். படைத்த உலகத்தில் வாழும் பிராணி வர்க்கங்கள் தமது வாழ்வை ஸுகமாகவும் ஹிதமாகவும் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் வகையைப் பற்றிய அறிவையும் ஞானதிருஷ்டியால் பெற்று, அவ்வறிவை நூல் வடிவத்தில் வேதங்கள் உப வேதங்கள் முதலியவைகளாக உலகில் தோற்றுவித்தார். அவ்வகை அறிவு நூல்களில் ஸுகமும் ஹிதமுமான நீண்ட ஆயுளைப் பாதுகாக்கும் வழியைப் போதிக்கும் ஆயுர்வேதமும் ஒன்றாகும். தாம் ஞானதிருஷ்டியால் அறிந்த ஆயுர்வேதத்தை பிரம்மா தக்ஷப்பிரஜாபதிக்கும்,

அவர் அச்வினீ தேவதைகளுக்கும், அவர்கள் இந்திரனுக்கும், இந்திரன் பரத்வாஜருக்கும், தந்வந்தரிக்கும் அடைவே உபதேசித்தார். பர்ரத்வாஜரும் தந்வந்தரியும் அக்னிவேசர், ஜதூகர்ணர், பேலர், காச்யபர், ஸுச்ருதர் முதலிய பல ரிஷிகளுக்கு ஆயுர்வேதத்தை உபதேசித்தனர். இவர்கள் எழுதிய ஸம்ஹிதைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இவர்களுக்குப் பின்னர் குரு சிஷ்ய பரம்பரையில் ஓதுவிக்கப்பட்டும் பல புதிய நிபந்த கிரந்தங்கள் எழுதப்பட்டும் ஆயுர்வேதம் விஸ்தாரமடைந்துள்ளது.

ஆயுர்வேதத்தின் லக்ஷ்யம்

மனிதன் நல்ல வழியில் உணவு, நடத்தை முதலியவைகளை அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் தன் வாழ்நாளை சுகமாகவும் அதிகமாகவும் அனுபவிக்க முடிகிறது. இவ்விதம் ஆரோக்யமாக வாழ, வழி வகுத்துக் கொடுப்பது ஆயுர்வேதத்தின் முதல் லக்ஷ்யமாகும். ஆரோக்ய வாழ்வின் வழியைப் போதிக்கும் பகுதியை ஸ்வஸ்தவ்ருத்தம் என்பர்.

தெரிந்தோ, தெரியாமலோ, சூழ்நிலையாலோ, உணவு, நடத்தை முதலியவைகளை நல்ல வழியில் அமைத்துக் கொள்ளாமலிருப்பவன் அதன் காரணமாக நோய்வாய்ப் படும் போது அந்நோய்களிலிருந்தும் அவனைக் காப்பாற்றி ஆரோக்ய வாழ்வு வாழ வழி வகுப்பது சிகித்ஸையாகும்

ஆக, நோய்கள் வராமல் ஆரோக்யத்தைப் பாதுகாப்பது; நோய் வந்தால் அதைப் போக்கி ஆரோக்யத்தை ஸ்திரப்படுத்துவது என ஆயுர்வேதத்திற்கு இரு முக்கிய லக்ஷ்யங்கள்.

ஆயுர்வேதத்தின் அங்கங்கள்

ஆயுர்வேதத்தின் அங்கங்கள் எட்டு ஆகும்.

அவையாவன :—

1. காய சிகித்ஸை
2. கௌமார ப்ருத்யம் எனும் பால சிகித்ஸை
3. பூதவித்யை எனும் க்ரஹ சிகித்ஸை
4. ஊர்த்வாங்க சிகித்ஸை எனும் சாலாக்யம்.
5. சல்ய சிகித்ஸை
6. விஷ சிகித்ஸை
7. ரஸாயனம்
8. வாஜீகரணம்.

இவைகளில் முதல் ஆறும் முக்கியமாக ரோகங்களைப் போக்கவும், பின் இரண்டு அங்கங்களும் ஆரோக்யத்தைப் பாதுகாக்கவும் பயன்படுபவை. இவ்வெட்டு அங்கங்களிலும் நிறைவு பெற்ற ஆயுர்வேதம் அஷ்டாங்க ஆயுர்வேதம் எனப்படுகிறது.

காய சிகித்ஸை: மற்ற ஏழு விசேஷ அங்கங்களால் நிறைவேற்றப் பெறுவதும், ஆனால் அவைகளுக்குத் துணை நிற்பதுமான சிகித்ஸைப் பகுதி. ஜ்வரம் ரத்தபித்தம் காஸம் யக்ஷ்மா முதலிய நோய்களுக்கு இதில் சிகித்ஸைகள் வகுக்கப்படுகின்றன.

பால சிகித்ஸை: குழந்தை வளர்ப்பிலும், சிசு—பால—குமார நிலைகளில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களைப் போக்குவதிலும் வழி கூறும் சிகித்ஸைப் பகுதி.

க்ரஹ சிகித்ஸை: தேவ-அஸுர-பித்ரு-க்ரஹ-பிசாசங்கள் முதலிய அதிமானுஷ சக்தி பெற்ற பூதங்களால் சரீரத்திலும் மனதிலும் பீடை ஏற்படுவதை நீக்க உதவும் சிகித்ஸைப் பகுதி.

ஊர்த்வாங்க சிகித்ஸை: கழுத்துக்கு மேற்பட்டுள்ள உடற்பகுதிகளில் ஏற்படும் நோய்களின் சிகித்ஸைப் பகுதி.

சல்ய சிகித்ஸை: யந்திரம் முதலிய ஆயுதங்களாலும், அக்னி-க்ஷாரப் பிரயோகங்களாலும் தீரக் கூடிய நோய்களைக் கூறும் [redacted] பகுதி.

விஷ சிகித்ஸை: பாம்பு, எலி, தேள் முதலிய விஷ ஜந்துக்களால் தீண்டப்படுவதாலும், இடுவிஷத்தாலும் ஏற்படும் சீர்கேட்டைச் சீர்செய்யும் சிகித்ஸைப் பகுதி.

ரஸாயனம்: இது ஆயுளை நீடிக்கச்செய்யவும், மேதை, பலம், புஷ்டி, ஞாபகசக்தி, கூர்மையான அறிவு முதலியவைகளைப் பாதுகாக்கவும் வளர்க்கவும் ஏற்ற உபாயங்களைக் கூறும் பகுதியாகும். நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கவும் நோய் தடுப்பு சக்தியை வளர்க்கவும், கடுமையான நீடித்த நோய்களில் சரீர ஆரோக்கிய அரணை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் நோய்களின் பலத்தைக் குறைக்கவும் இளமையைப் பாதுகாத்து உடலின் இயற்கைத் தேய்வைத் தாமதப்படுத்திக் குறைக்கவும் வழி வகுக்கும் பகுதி.

வாஜீகரணம்: வம்ச விருத்தி, சிற்றின்ப ஸுகாநுபவத்திற்குத் தேவையான புஷ்டி, வலிவு, மனோதைர்யம், நல்ல ஆரோக்யமுள்ள ஸந்ததியைப் பெறத் தகுந்த சுக்ல சோணித சுத்தி, இவைகளைப் பெற வழிவகுக்கும் பகுதி.

ஆயுர்வேதத்தின் பிரமேயங்கள்

ஆயுர்வேத நூல்களில் கூறப்படுபவைகளை முக்கியமாக மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம்.

அவையாவன (1) சாரீரம், (2) நிதானம், (3) சிகித்ஸா

சாரீரம்: சரீரத்தில் இயற்கை நிலையிலும் இயற்கை நிலை கெட்ட வியாதி நிலையிலும் உள்ள சரீர அமைப்பு பற்றியும், உறுப்புகளின் செயல்களைப் பற்றியும் விரிவு கூறும் பகுதி சாரீரமெனப்படும். சரீர அமைப்பு பற்றிக் கூறும் பகுதியை **ஆகிருதி சாரீரம்** அல்லது **ரசனு சாரீரம்** என்றும் சரீர உறுப்புகளின் செய்கைகளைப் பற்றியுள்ளதை **கிரியா சாரீரம்** என்றும் கூறுவர். இவைகளையே இயற்கை நிலையிலுள்ளதைப் பற்றிக் கூறுவதை **பிரகிருதி சாரீரம்** என்றும் இயற்கை கெட்டு வியாதியுற்றிருக்கும்

நிலையைப் பற்றிக் கூறுவதை **விகிருதி சாரீரம்** என்றும் கூறுவர்.

நிதானம் : இப் பகுதியில் சரீரம் மனம் என்ற நோய்களின் இரு ஆதாரப் பொருள்களில் இயற்கை நிலையைப் பாதிக்கக்கூடிய உள்ளும் புறமுமுள்ள சூழ்நிலை மாறுபடும் போது அதன் காரணங்கள், அவைகளின் காரணமாக சரீரத்திலும் மனத்திலும் இயற்கை அமைப்பிலும் செயலிலும் ஏற்படும் மாறுதல்கள், அதனால் ஏற்படும் நோய்கள், நோய் நிலைமாறி ஆரோக்கிய நிலையை அடையும் போது ஏற்படும் நிலைகள், நோய் நிலை வலுத்து இயற்கை எய்தும் நிலைவரை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள், அதனால் ஏற்படும் மாறுதல்கள் - ஆகிய இவைகள் விவரமாகக் கூறப்படுகின்றன.

சிகித்ஸை : நோய் நிலையையடைந்த சரீரம் மனது இவைகளைச் சீர்செய்யத் தகுந்த ஆஹாரம் ஔஷதம், நடத்தை முதலியவைகளை முறைப்படி அமைத்தல் இப் பகுதியில் கூறப்படுகின்றது.

இந்த மூன்று அங்கங்களுக்கும் துணைப் பகுதிகளாக திரவ்ய குண விக்ஞானம், ஔஷத நிர்மாணம் (கல்பம்) என்ற இரு அங்கங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன.

இவையே ஆயுர்வேதத்தின் முக்கியமான விஷயங்களாகும். இவைகள் சுருக்கமாக இங்கு தொகுத்துத் தரப்படுகின்றன. இதன் விரிவு தொடர்ந்து தரப்படும்.

சரீரத்தின் மூலம்

இவை தோஷங்கள், தாதுக்கள், மலங்கள் என மூன்று வகைப்படும்.

தோஷங்கள் : இவை வாயு, பித்தம், கபம் என மூன்று. இவை உடல் முழுவதும் பரவி நின்று நிலையான ஆரோக்யத்தில் உடலைப் பாதுகாக்கின்றன. விருத்தி — க்ஷய நிலைகளான நோய்களில் உடலைக் குலைக்கின்றன. உடல்

முழுதும் இம் மூன்றும் பரவியிருந்தாலும் உடலின் கீழ் பகுதியில் வாயுவும் இடைப்பகுதியில் பித்தமும் மேல் பகுதியில் கபமும் முக்கியமாகத் தங்குகின்றன. அவ் விதமே வாயு பித்தம் கபம் என்ற மூன்று தோஷங்களும் முறையே வயது பகல் இரவு உணவு (ஜீர்ண காலம்) இவை களின் கடைப் பகுதியிலும் நடுப்பகுதியிலும் ஆரம்பப் பகுதியிலும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

தேகத்தில் நிமிஷந்தோறும் ஏற்படும் தேய்வு வளர்ச்சி முதலிய எல்லா மாறுதல்களையும் உண்டாக்கும் ஜடராக்னி, வாயு மிகுந்தால் விஷமமாகவும், பித்தம் மிகுந் தால் தீக்ஷ்ணமாகவும், கபம் மிகுந்தால் மந்தமாகவும், இவை ஸம நிலையிலிருந்தால் ஸமமாகவும் இருக்கும். அவ் விதமே ஜடராக்னிக்கு ஆதார உறுப்பாகிய கோஷ்டமும் வாயு மிகுந்தால் க்ரூரமாகியும், பித்தம் மிகுந்தால் மிருது வாகியும், கபம் மிகுந்த நிலையிலும் முத்தோஷங்களின் ஸம நிலையிலும் மத்யமமாகவும் இருக்கும்.

இந்த தோஷங்களே தேகவாகையும் கட்டுப்படுத்து கின்றன. மனிதன் பிறப்பதற்கு முன் கருவாயிருக்கும் நிலையில் கருவுருப்பெற்றுள்ள தாய்தந்தையரின் சோணித சுக்கிலங்களில் அவைகளின் சேர்க்கை காலத்தில் வாயு மிகுந்திருந்தால் ஹீநப்பிரகிருதியாயும், பித்தம் மிகுந் திருந்தால் மத்யமப்பிரகிருதியாயும், கபம் மிகுந்திருந்தால் உத்தமப் பிரகிருதியாயும் மூன்றும் ஸம நிலையிலிருந்தால் ஸமப் பிரகிருதியாயும் பிறப்பான்.

இந்த மூன்று தோஷங்களில் வாயுவானது வரட்சி, இலேசு, குளுமை, கரகரப்பு, புலன்களுக்குப் புலப்படா திருக்கை, எப்போதும் அசைவுற்றிருப்பது—என்ற குணங் களுடையதாயிருக்கும். பித்தம் சிறிது நெய்ப்பு கலந்து தீக்ஷ்ணமாயும் உஷ்ணமாயும் இலேசாயும் துர்நாற்ற முள்ளதாயும் திரவமாயும் சீக்கிரம் பரவக்கூடியதாயும் இருக்கும். கபம் நெய்ப்பு, குளுமை, கனம், சுறுசுறுப்

பற்று மெதுவாக இருத்தல், வழவழப்பு, பிசுபிசுப்பு, திடமாயிருத்தல் இவைகளை யுடைத்தாயிருக்கும்.

இவைகளில் இரண்டு தோஷங்கள் ஒன்று சேர்ந்து செயல்பட்டால் ஸம்ஸர்கம் எனவும், மூன்றும் சேர்ந்தால் ஸந்நிபாதமெனவும் கூறுவர். இவை சரீரத்தில் கேடு ஏற்படுத்துவதில் முக்கியத்துவம் பெறுவதால் தோஷங்கள் எனப்படும்.

தாதுக்கள்: ரஸம், ரக்தம், மாம்ஸம், மேதஸ், அஸ்தி, மஜ்ஜா, சுக்ரம் என ஏழு வகைப்படும். இவை சரீரத்தில் முறையே திருப்தி, பிராணசக்தி, மேடுபள்ளங்களை நிரப்பிப் பூசியிருத்தல், நெய்ப்பு, உடலைத் தாங்குதல், எலும்புகளின் இடை வெளிகளை நிரப்புதல், கர்ப்ப உற்பத்தி — இவைகளைச் செய்கின்றன. இவை தேகத்தைத் தாங்குவதால்—தரிப்பதால் தாதுக்கள் எனப்படும்.

மலங்கள்: வியர்வையாகவும் சிறு நீராகவும் மலமாகவும் சரீரத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படும் கழிவுப் பொருள்கள் மலங்கள் எனப்படும்.

ஔஷதமாகவும் உணவாகவும் பயன்படும் பொருள்களைப் பற்றிய அறிவைத் திரவ்யகுண விக்ஞானத்தின் மூலம் பெறுகிறோம். இப்பகுதியில் முக்கியமான விஷயங்கள் பின்வருமாறு:—

அறுசுவைகள்: இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கசப்பு, உரைப்பு, துவர்ப்பு என சுவைகள் ஆறு. இவைகளில் கிரமமாக முன்முன்னுள்ள சுவை பலம் மிக்கது. இவைகளில் முதல் மூன்றும் வாயுவைக் கண்டிக்கும்; கபத்தை வளர்க்கும். பின் மூன்றும் வாயுவை அதிகப்படுத்தும்; கபத்தைக் குறைக்கும். துவர்ப்பும் கசப்பும் இனிப்பும் பித்தத்தைக் கண்டிக்கும். மற்ற மூன்றும் பித்தத்தை வளர்க்கும்.

வீர்யங்கள் : திரவ்யத்தின் முக்ய சக்தி வீர்யமாகும். இது இரண்டு வகைப்படும்—உஷ்ணம் சீதம் என. வீர்யம் எட்டு வகைப்படும் என்றும் கூறுவர். குரு—லகு உஷ்ணம்—சீதம், மிருது—தீக்ஷ்ணம், ஸ்நிக்தம்—ரூக்ஷம் என்று நான்கு இரட்டைகளும் திரவ்யத்தின் முக்ய சக்தி களாகும்.

விபாகங்கள் : பொருள்கள் உணவாகவோ மருந்தாக வோ சரீரத்தினுட் செல்லும் போது மூன்று மாறுபட்ட பாகங்களை அடைகின்றன. மதுரவிபாகம் (இனிப்பாக மாறுதல்) அம்லவிபாகம் (புளிப்பாக மாறுதல்) கடு விபாகம் (காரமாக மாறுதல்).

குணங்கள் : பொருள்களில் 20 குணங்கள் காணப் படுகின்றன. அவையாவன :

1. குரு — கனத்திருத்தல்
2. லகு — இலேசாக இருத்தல்.
3. மந்தம் — வேகமின்றி மெதுவாயிருத்தல்
4. தீக்ஷ்ணம் — கடுமையான வேகத்துடனிருத்தல்
5. சீதம் — குளிர்ச்சி
6. உஷ்ணம் — சூடு
7. ஸ்நிக்தம் — நெய்ப்பு
8. ரூக்ஷம் — வரட்சி
9. ச்லக்ஷ்ணம் — வழுவழுப்பு
10. கரம் — சுரசுரப்பு
11. ஸாந்திரம் — நெருங்கி நெகிழ்ந்து குழம்பியிருத்தல்
12. திரவம் — நீர்த்திருத்தல்
13. மிருது — ஸ்பர்சத்தில் மெதுவாக இருத்தல்
14. கடினம் — ஸ்பர்சத்தில் கடினமாயிருத்தல்
15. ஸ்திரம் — அசைவற்றிருத்தல்
16. சலம் — அசைந்துகொண்டேயிருத்தல்
17. ஸூக்ஷ்மம் — புலன்களுக்ககப்படாதிருத்தல்- சீக்கிரமாகப் பரவக்கூடியது

18. ஸ்தூலம் — புலன்களுக்ககப்பட்டுத்தோன்றுதல் பருத்தல் காரணமாக பரவுவதில் தாமதித்தல்.
19. விசதம் — சுத்தமாக இருத்தல்.
20. பிச்சிலம் — பிசுபிசுப்புடனிருத்தல்.

இவைகளைத்தவிர ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்று மூன்று குணங்கள் மனதை ஓட்டியவை.

ரோகமும் ஆரோக்கியமும்: ரோகம் என்பது மூன்று தோஷங்களின் சீர்கெட்ட நிலை. ஆரோக்யமென்பது மூன்று தோஷங்களின் சம நிலை. தோஷங்களின் நிலை சீர்கெட, காலம், இந்திரியங்களால் உணரப்படும் அர்த்தங்கள் மனிதனின் நடத்தை இம்மூன்றின் முறையற்ற உபயோகம் காரணமாகின்றது. அவைகளையே நல்ல முறையில் உபயோகித்தல் ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணமாகின்றது. முறையற்ற உபயோகம் ஹீநயோகம் அதியோகம் மித்யாயோகம் என மூவகைப்படும். ஹீநயோகம் என்பது அளவுக்குக் குறைந்த உபயோகம், அதியோகம் என்பது அளவுக்கு மீறிய உபயோகம். மித்யாயோகம் என்பது உபயோகப்படுத்த வேண்டியதற்கெதிரிடையாக உபயோகிப்பது.

காலம்: என்பது பனி காலம், வேனிற் காலம், மழை காலம் என்ற பிரிவுக்குட்பட்ட ஆண்டைக் குறிப்பிடுகின்றது. பனி காலத்தில் பனியே படாமலிருப்பது ஹீநயோகமாகும். பனியை அதிகமாகக் கொள்வது அதியோகமாகும். குளிர் காலத்தில் உஷ்ணத்தை அதிகமாக உபயோகிப்பது மித்யாயோகமாகும். இவ்விதம் ஒவ்வொரு காலத்திலும் ஹீநயோகம், அதியோகம், மித்யாயோகம் என்ற மூன்றும் வியாதிக்குக் காரணமாகின்றது.

இந்திரியங்கள்: 1. ஞானேந்திரியங்கள். இவைகளால் உணரப்படுபவை பார்வை (ரூபம்), சுவை (ரஸம்), மணம்

(கந்தம்), ஸ்பர்சம், சப்தம் என்ற இந்திரியார்த்தங்கள். இவைகளின் ஹீநயோகம் அதியோகம் மித்யாயோகம் மூன்றும் வியாதிக்குக் காரணம். உதாரணமாக, கண்களால் ஒன்றையும் பார்க்காமல் இருப்பது ரூபஹீநயோகம். மிகவும் பிரகாசமாயுள்ள (கண்கள் தாங்கமுடியாத) உருவத்தைப் பார்ப்பது ரூப அதியோகம். சரியான வெளிச்சமில்லாத இடத்தில் புலப்படாத உருவத்தைப் பார்ப்பது ரூப மித்யாயோகம். இவையும் ரோகத்தை அளிப்பவையே.

சரீரத்தின் (சரீரம், மனது) செயல்களின் ஹீந—அதி—மித்யாயோகங்களும் ரோக காரணமாகின்றன. உதாரணமாக அளவுக்கு மீறிய நடை, பேச்சு—இவை அதியோகம். நடக்காமலே இருப்பது ஹீநயோகம், ஸ்வபாவமாக உள்ள மலம் மூத்ரம் முதலியவைகளின் வெளியேற்றத்தைத் தடை செய்வது மித்யாயோகம். இவை ரோக காரணம்.

காலம், இந்திரியார்த்தம், இயற்கை உடற் செயல்கள் இவைகளைச் சரியான அளவில் உபயோகித்தல் ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணம்.

ரோகங்கள்: இவை இருவகைப்படும். வாயு முதலிய தோஷங்களின் பிரகோபம் காரணமாக ஏற்படுபவை நிஜ ரோகங்கள் எனப்படும். தோஷ யோகம் ஏற்படாமலேயே வெளிக்காரணங்களால் திடீரென ஏற்படும் நோய் ஆகந்துகம் எனப்படும். இதில் நோய் ஏற்பட்ட பின்னரே தோஷகோபம் ஏற்படுகின்றது. வியாதியின் ஆதாரத்தை அனுஸரித்து அதை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம். சரீரத்தை ஆசிரயித்து ஏற்படுவது சாரீரம் என்றும், மனதை ஆசிரயித்து ஏற்படுவது மானஸம் என்றும் பெயர். சரீரத்தில் ஏற்படும் வியாதிகளுக்கு வாத பித்த கபங்கள் எவ்விதம் மூலகாரணங்களோ, அவ்விதமே மனோரோகங்களுக்கு ரஜஸ் தமஸ் என்ற இரு தோஷங்களும் காரணமாகின்றன. ஸத்வம் என்ற மனோகுணம் ரோககாரணமாவதில்லை.

தேச நிலை: இது மூன்று வகைப்படும். காற்று நிரம்பி யுள்ள வரண்ட தேசம் ஜாங்கலமாகும். ஜலம் நிரம்பிய கசிவுள்ள தேசம் ஆநூபமாகும். இரண்டும் கலந்து சம நிலையிலுள்ளது ஸாதாரண தேசமாகும்.

ஹிதமான வாழ்வு எது? அஹிதமான வாழ்வு எது? ஸுகமான வாழ்வு எது? துக்கமான வாழ்வு எது? நல்வாழ்வு வாழ எது ஹிதம்? எது அஹிதம்? வாழ்வு என்பது என்ன? அதன் அளவு என்ன? இவைகளின் விவரணம் கூறப்படும் நூல்தான் ஆயுர்வேதமாகும்.

சாரீரம்

शरीरविचयः शरीरोपकारार्थमिष्यते। ज्ञात्वा हि शरीरतत्वं शरीरोपकारकरेषु भावेषु ज्ञानमुत्पद्यते। तस्माच्छरीरविचयं प्रशंसन्ति कुशलाः।

—சரக சாரீரம் 6-வது அத்யாயம்.

"சரீரத்தைப் பிரித்துப் பிரித்து அதன் நுட்பங்களை யும் தன்மைகளையும் அறிவதால் சரீரம் திடமாக இருக்க உதவும் சாதனங்களைப் பற்றி அறிய முடியும். அதனால் சாரீரத்தை நன்கு அறிந்துகொள்ள வேண்டும்."

தோஷங்கள் தாதுக்கள் மலங்கள் இவைகள் சேர்ந்தே சரீரம் உண்டாகிறது. சரீரத்தில் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் தனிப்பட்ட தன்மையும் செயலும் உண்டு. அந்த இயற் கையான தன்மையைக் காப்பாற்றவும் செயலைப் புரியவும் அது தனது இயற்கையான அளவில் இருக்கவேண்டியிருக் கிறது. தன் இயற்கையளவில் இருப்பதை ஸமநிலை என்பர். தோஷம் முதலியவை ஸம நிலையிலிருப்பது ஆரோக்கியம். இவைகளின் தன்மையோ செயலோ அளவுக்கு மீறியும் குறைந்தும் மாறி இருப்பது விஷம நிலை. விஷம நிலையிலுள்ளவை வியாதிக்குக் காரணமா கின்றன. அதனால் தோஷ தாது மலங்களின் ஸம விஷம நிலைகளை அறிந்தால் தான் ஸம நிலையிலுள்ளவைகளைப்

பாதுகாத்தும், அளவில் குறைந்தவைகளை அதிகப்படுத்தி அதிகமானவைகளைக் குறைத்துத் தன்னிலை அடையச் செய்தும் உடலைப் பாதுகாக்க முடியும்.

சரீரம்

ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து சுக்ரமும் சோணிதமும் ஒன்று சேரும்போது வினைப்பயன் காரணமாக அதில் ஆத்மாவும் 8 பிரகிருதிகளும் பதினாறு விகிருதிகளும் சேர்ந்து உடல் கரு உருவில் அமைகின்றது. ஆத்மா திடமாக அதில் தங்கியதும் அதில் உயிர்ப்பு ஏற்படுகின்றது. அந்தக் கருவை ஐம்பூதங்களும் வளர்க்கின்றன. வாயு அங்கங்களைப் பிரித்துக் கொடுக்கின்றது. தேஜஸ் அதைப் பக்குவப்படுத்தி மாறுதல்களுக்குரியதாகச் செய்கின்றது. ஜலம் நனைத்துப் பாகத்திற்குத் தகுந்ததாக்குகின்றது. பிருதிவி அதைக் கெட்டிப்படுத்துகின்றது. ஆகாசம் இடைவெளியைப் பெருக்கி வளரச் செய்கின்றது. இவ்விதம் வளர்ந்த கரு கை, கால், நாக்கு, மூக்கு, காது முதலிய அங்கங்கள் ஏற்பட்டு நிறைந்து காணும்போது அதைச் சரீரம் என்கிறோம். ஆக பஞ்சபூதங்களும் அதன் விகாரங்களும் மனதும் ஆத்மாவும் சேர்ந்த ஒரு தொகுப்பிற்குச் சரீரம்-புருஷன் என்ற பெயர். இந்தத் தொகுப்புக் கலைந்தால் சவம். தொகுப்பிருக்கும் வரை ஆயுள் நீடிக்கின்றது.

பஞ்சபூத ஸ்ருஷ்டி

உலகில் உள்ள எல்லாப் பொருள்களுக்கும் மூலப் பொருள் மூலப் பிரகிருதி. அதற்கு அவ்யக்தம் என்றும் பெயர். இதையே ஆத்மா வென்றும், ஸ்ருஷ்டியில் ஈடுபடாத உதாஸீனனை அவ்யக்த புருஷனோடு கூடிய மூலப் பிரகிருதி என்றும் கூறுவர். இது ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்று மூன்று குணமுள்ளது. இதற்கு மூலகாரணம் ஒன்றும் கிடையாது. இதுதான் எல்லாவற்றிற்கும் மூல காரணம். எல்லா உலகமும் இதன் மூலமே தோற்றுவிக்கப்படுகின்றது. இந்த மூலப் பிரகிருதியுடன் காணப்

படும் புருஷனான ஆத்மா மாறுதலற்றவன். மனது இந்திரியங்கள் இவை மூலம் சரீரத்தில் உயிர்ப்புக்குக் காரணமாகி நடக்கும் சேஷ்டைகளுக்கெல்லாம் ஸாக்ஷியாக இருப்பவன். ஆசை வெறுப்பு ஸுகதுக்கங்கள் முதலியவை அவனிடம் ஒட்டாது. மூலப் பிரகிருதியின் மூலம் உண்டாகும் பொருள் அனைத்தும் அநித்யம். ஆத்மா அதற்குக் காரணமாகாது. ஆனால் மோஹத்தால் தான் காரணமென அஹங்காரம் மமகாரம் ஏற்படுகின்றது.

சேதனனான ஆத்மா கூட இருப்பதன் காரணமாக அசேதனமான மூலப்பிரகிருதி இயங்கி மற்ற தத்துவங்களை ஸ்ருஷ்டிக்கிறது. மூலபிரகிருதி ஸ்ருஷ்டிக்க ஆரம்பித்ததும் புத்தி என்ற மஹத்தத்துவம் உண்டாகின்றது. இந்த புத்தி, தான் என்ற எண்ணத்தை உண்டாக்கியதும் அஹங்கார தத்துவம் ஏற்படுகின்றது. அஹங்காரம் ஸாத்விகம் ராஜஸம் தாமஸம் என மூன்று வகையாகப் பிரிகின்றது. இம்மூன்று பிரிவுகளுக்கும் முறையே வைகாரிகம், தைஜஸம், பூதாதி என்ற மூன்று பெயருண்டு. இந்த மூன்று அஹங்காரங்களால் இந்திரியங்களுடன் கூடிய சேதனப் பொருள்களும் இந்திரியங்களற்ற ஜடப் பொருள்களும் உண்டாகின்றன.

ஸாத்விக அஹங்காரம் ராஜஸ அஹங்காரத்தின் துணைகொண்டு பதினொரு இந்திரியங்களை உண்டாக்குகின்றது. காது, ஸ்பர்சேந்திரியமான தோல், கண், நாக்கு, மூக்கு என்ற ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள்;வாய், கை, கால், குறி, ஆஸனத்துவாரம் என்ற ஐந்து கர்மேந்திரியங்கள்; மனஸ்ஆக இந்திரியங்கள் பதினொன்று. மனது ஞான கர்மேந்திரியமாகும். இவை ஸத்வகுணமுள்ளவை. தாமஸாஹங்காரம் ராஜஸாஹங்காரத்தின் துணைகொண்டு ராஜஸ குணமுள்ள ஐந்து தந்மாத்திரங்களை ஸ்ருஷ்டிக்கின்றது. அவை சப்ததந்மாத்திரம், ஸ்பர்சதந்மாத்திரம், ரூபதந்மாத்திரம், ரஸதந்மாத்திரம், கந்ததந்மாத்திரம் என்பனவாகும். தந்மாத்திரம் என்பவை சப்தம் ஸ்பர்சம்

முதலியவைகளின் புலப்படாத ஸூக்ஷ்ம உருவங்களாகும். வெளிப்புலன்களால் அறியமுடியாதவை. அவைகளின் தனிப்பட்ட விசேஷ குணங்கள் முறையே சப்தம், ஸ்பர்சம், ரூபம், ரஸம், கந்தம் என்ற ஐந்து புலனுணர்ச்சிகளாகும். இந்த ஐந்து தந்மாத்திரங்களிலிருந்தும் பிருதிவி, அப்பு, தேஜஸ், வாயு, ஆகாசம் என்ற ஐந்து பூதங்கள் உண்டாகின்றன.

ஸத்வகுணம் ஒளியளிக்கக் கூடியது. அறிவைக்கொடுக்கும். ரஜோகுணம் செயலாற்றத் தூண்டும் தமோகுணம் தன் தன் காரியத்தில் கட்டுப்படுத்தக் கூடியது. ஆக, பிரகாசம், பிரவிருத்தி, நியமம் என்ற மூன்றும் முறையே ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் குணங்களின் செயல்கள். ஸத்வத்திற்கு ஞானத்தில் பிரவிருத்தி ஏற்பட ரஜஸ்ஸின் உதவி தேவைப்படுகின்றது. அப்போது சேதநங்களான இந்திரியங்களின் உற்பத்தி ஏற்படுகின்றது. இவைகளில் தமோ குணத்தின் அம்சமும் சிறிதளவு உண்டு. இம்மாதிரி தந்மாத்திரங்களிலும் ஸத்வக் கலப்பு சிறிதளவு உண்டு. பஞ்சபூதங்களின் இந்திரியாதீத ஸ்வரூபத்திற்கு தந்மாத்திரங்கள் எனப் பெயர். அவைகளிலிருந்து ஏற்படும் பஞ்சபூதங்களுக்கும் தாமஸாஹங்காரம் காரணமாவதால் பூதாதி எனக் கூறப்படுகின்றது.

சப்ததந்மாத்திரத்திலிருந்து ஆகாசமும், சப்ததந்மாத்திரத்தின் துணைகொண்ட ஸ்பர்ச தந்மாத்திரத்திலிருந்து வாயுவும், சப்த ஸ்பர்ச தந்மாத்திரங்களின் துணை கொண்ட ரூபதந்மாத்திரத்திலிருந்து அக்னியும் சப்த-ஸ்பர்ச — ரூப தன்மாத்திரங்களின் துணைகொண்ட ரஸ தந்மாத்திரத்திலிருந்து அப்பும், சப்த—ஸ்பர்ச—ரூப—ரஸ தந்மாத்திரங்களின் துணைகொண்ட கந்ததந்மாத்திரத்திலிருந்து பிருதிவியும் உண்டாகின்றன.

இவ்வைந்து பூதங்களிலிருந்து உலகிலுள்ள எல்லா பொருள்களும் உற்பத்தியாகின்றன. ஒவ்வொரு பொரு

ளிலும் ஐந்து பூதங்களின் கலப்பு உண்டு. ஆனால் ஒவ்வொன்றில் ஒவ்வொரு பூதத்தின் குண மிகுதியைக் காரணமாக்கி பார்த்திவப்பொருள் வாயுப் பொருள் என்றெல்லாம் பெயர் ஏற்படுகின்றது. ஆக, மூலபிரகிருதியிலிருந்து பஞ்சபூதங்களின் உற்பத்தி வரை உள்ள ஒரு ஸ்ருஷ்டிமுறை யோகிகளின் ஞானதிருஷ்டிக்கு மாத்திரம் புலப்படுவது காரணமாகவும் சிகித்ஸா சாஸ்திரத்தில் அவை பயன்படாமை காரணமாகவும் ஆயுர்வேதத்திற்குத் தேவை இல்லாதது.

சரீரத்தின் எல்லா அவயவங்களும் பஞ்சபூதங்களாலானவை. உணவு நடத்தை முதலியவைகளால் ஏதேனும் ஒரு பூதத்தின் வளர்ச்சி அதிகமானால் அது சரீரத்திலுள்ள சம நிலையைப் பாதித்து விடுகின்றது. இவ்விதமே ஏதேனும் ஒரு பூதத்தின் வளர்ச்சி குறையுமாறு உணவு முதலியவைகளை அமைத்துக்கொண்டால், அதனாலும் சம நிலை பாதிக்கப்படுகின்றது. இவ்விதம் சம நிலை பாதிக்கப்படும்போது அதிகமான பூத அளவைச் சம நிலைக்கு குறைக்கவும், குறைந்த பூதத்தின் அளவை சம நிலைக்குக் கூட்டவும் தகுந்த உணவு முதலியவைகளை அமைத்துக் கொள்வதே சிகித்ஸை, இவ்விதம் சரீர தத்துவத்தையும், உணவாகவும் ஒளஷதங்களாகவும் ஏற்கப்படும் பொருள்களின் தத்துவத்தையும் பஞ்சபூத அமைப்பில் பகுத்தறிவதிலுள்ள ஸௌகர்யத்தை யொட்டியே இந்த பஞ்சபூத தத்துவ அறிவு அவசியமாகின்றது.

*ஆகாசத்திற்கு சப்தமும், வாயுவிற்கு ஸ்பர்சமும், தேஜஸிற்கு ரூபமும், அப்பிற்கு ரஸமும், பிருதிவிக்கு

---

* இங்கு ஆகாசம்—இடைவெளி, வாயு—காற்று, தேஜஸ்—நெருப்பு, அப்பு—நீர், பிருதிவி, மண் என்று பொருள் கூறுவது பொருந்ாது. இம்மாதிரியே கண் காது மூக்கு முதலிய சொற்களுக்கு நமது புலன்கள் மூலம் அறியப்படும் அவயவங்களைப் பொருளாகக் காண்பதும் பொருந்தாது. இப்பொருள்களிலுள்ள புலன்களுக்குப் புலப்படாததான ஸூக்ஷ்ம ரூபத்தையே இவை இங்கு

கந்தமும் முக்கிய குணங்களாகும். வாயுவிற்கு சப்தமும், தேஜஸிற்கு சப்த ஸ்பர்சங்களும் அப்பிற்கு சப்த ஸ்பர்ச ரூபங்களும், பிருதிவிக்கு சப்தஸ்பர்ச ரூபரஸங்களும் அநு-குணங்களாகும்.

இவ்வைம்பூதங்களுக்கும் தனிப்பட்ட லக்ஷணங்கள் உண்டு. பிருதிவி கடினமாயும், அப்பு திரவமாயும், தேஜஸ் சூடாயும், வாயு எப்போதும் அசைந்து வீசுவதாயும், ஆகாசம் தடைபடாததாயுமிருக்கும்.

உடலிலுள்ள தோஷம் தாது உபதாது முதலியவைகளை அந்த அந்த பூதங்களின் விசேஷ குணங்களைக் கொண்டு இது பிருதிவி பூதத்தைச் சேர்ந்தது; இது வாயுவைச் சேர்ந்தது எனப் பிரிக்க முடியும். இந்த சரீரத்தில் ஒலி, ஒலியைக் கிரஹிக்கும் காது இந்திரியம், சரீரத்தில் இலேசுத்தன்மை. ஸூக்ஷ்மத்தன்மை, பிரித்து ஆராயும் தன்மையான விவேகம், இடைவெளிகள் இவை ஆகாச பூதத்தைச் சேர்ந்தவை. ஸ்பர்சம், இவ்வுணர்ச்சிக்கான இந்திரியம் (தோல்), வரட்சி, இயக்கம், தாதுக்களை உண்டாக்கிப் பிரித்தல், இலேசுத்தன்மை, உடலின் எல்லாவித அசைவுகள் இவை வாயுவைச் சேர்ந்தவை. உருவம், உருவத்தைக் கிரஹிக்கும் கண் இந்திரியம், நிறம், சூடு, பளபளப்பு, பாகம், ஒளி, வேகம், சூரத்தன்மை பிறரால் பொறுக்கமுடியாமை—இவை எல்லாம் தேஜஸைச்சார்ந்

குறிப்பிடுகின்றன. அவ்விதமே காது இந்திரியமென்பது காதினுள் ஸூக்ஷ்மமாக ஒலியை உணரும் தன்மை படைத்த புலனாகும். பிருதிவியும் ஜலமும் சேர்ந்து கபம் உண்டாகிறதென்பதால், மண்ணையும் நீரையும் சேர்த்து வைப்பதால் கபம் உண்டாவதில்லை. அதனால் பூதங்கள் வேறு, உலகில் காணும் பொருள்கள் வேறு. ஒன்று தனித்த ஸூக்ஷ்மரூபம், மற்றொன்று பஞ்சபூதச் சேர்க்கையால் பல மாறுதல்களுக்குப்பின் காணும் ஸ்தூல உருவம்.

திவை. சுவை, சுவையைக் கிரஹிக்கும் நாக்கு இந்திரியம், உடலில் உள்ள திரவங்கள், கனம், குளுமை, நெய்ப்பு, சுக்கிலம், மென்மை, கசிவு — இவ்வயனைத்தும் அப்பு பூதத்தைச் சார்ந்தவை. மணம், மணத்தைக் காட்டும் மூக்கு இந்திரியம், கனம், பருமன், உருவமைப்பு, உருவுள்ள பொருள்கள் இவை பிருதிவியைச் சேர்ந்தவை.

திரிதோஷங்களில் வாயு, ஆகாச-வாயு பூதங்களிலிருந்தும், பித்தம் தேஜஸ்ஸிலிருந்தும், கபம் அப்பு, பிருதிவீ பூதங்களிலிருந்தும் உண்டானவை. தன் உற்பத்திக்குக் காரணமான பூதங்களுக்கேற்ப தோஷங்கள் விசேஷ குணங்களைப் பெற்றிருக்கின்றன.

தாதுக்களில் ரஸம் சுக்கிலம் மஜ்ஜை இம்மூன்றும் ஜலபூதத்தின் குணம் மிகுந்தவை. ரக்தத்தில் ஐம்பூதங்களும் பிரதானமே. அதில் உள்ள நிணமணம் பூமியையும், திரவத்தன்மை ஜலத்தையும், சிகப்பு தேஜஸ்ஸையும், அசைவு, இயக்கம் வாயுவையும், இலேசுத்தன்மை ஆகாசத்தையும் குறிப்பிடுகின்றன. எனினும் ஜல-தேஜஸ்ஸுகளின் சக்தி அதில் அதிகமாக இருக்கிறது. அதிலும் தேஜஸ்ஸின் சக்தி அதிகம். அதனுல் ரத்தத்தை ஆக்னேயம் என்பர். ஸ்திரீகளின் ஆர்த்தவமும் அத்தகையதே. மாம்ஸம் பிருதிவி தத்துவம் மிகுந்தது. மேதஸ்ஸில் ஜல-பிருதிவிகளின் அம்சம் அதிகம். அஸ்தியில் பிருதிவி வாயு பூதங்களின் அம்சம் அதிகம். மூத்திரத்தில் ஜல-தேஜஸுகளின் அம்சம் அதிகம். மலத்தில் பிருதிவி தேஜஸுகளும், வியர்வையிலும் ஸ்தன்யத்திலும் ஜலபூதமும் மிகுந்தவை.

அவ்விதமே இந்திரியங்களிலும், காதில் ஆகாசமும், மூக்கில் பிருதிவியும், நாக்கில் அப்பும், தோலில் வாயுவும் கண்களில் தேஜஸ்ஸும் அதிகமாகக் காண்பவை.

நாம் ஏற்கும் உணவுப் பொருள்களிலும் ஔஷதப் பொருள்களிலும் பூதங்களின் தனிப்பட்ட தன்மை

மிகுந்தவை உண்டு. அவ்விதம் அந்த அந்த வகையைச் சேர்ந்த உணவை ஏற்கும்போது அவை அந்த அந்த பூத அக்னியால் பாகம் செய்யப்பட்டு அந்த அந்த பூதங்களின் வளர்ச்சிக்குக் காரணமாகின்றன. எந்த அவயவம் எந்த பூதத்தாலுண்டானதோ, அது அந்த பூதம் மிகுந்த உணவால் வளர்கிறது. எதிரிடையான உணவால் தேய்கிறது. இவ்வறிவைப் பெறுவதே பஞ்சபூத தத்துவங்களை அறிவதன் பயனாகும்.

ஆக மூலப்பிரகிருதி, மஹத்தத்துவம், அஹங்கார தத்துவம், சப்ததன்மாத்திரம், ஸ்பர்ச தன்மாத்திரம், ரூபதன்மாத்திரம், ரஸதன்மாத்திரம், கந்ததன்மாத்திரம் என்று பிரகிருதி 8 வகை.

ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள், ஐந்து கர்மேந்திரியங்கள், மனது, ஐந்து பூதங்கள் என்று 16 பிரகிருதியிலிருந்து உண்டான மாற்றுருவங்கள்—விகாரங்கள்.

ஆக இவை 24 தத்துவங்கள். 25-வது தத்துவம் என சேதநனான ஆத்மாவைக் குறிப்பிடுவது உண்டு. பஞ்ச பூதங்கள் இந்திரியங்கள் மனது இவைகளையும் இவைகளுக்கு உயிரையளிக்கும் ஆத்மாவையும் பற்றிய அறிவே ஆயுர்வேதத்திற்கு அவசியமான அடிப்படை விக்ஞானமாகும்.

திரவ்ய விக்ஞானம்

சரீரம் ஐம்பூதங்களாலுண்டானது. சரீரத்தின் உறுப்புக்களில் சமநிலையைப் பாதுகாக்க ஏற்கப்படும் உணவும் பஞ்சபூதங்களாலானதே. சரீரத்தின் உள்ளும் புறமும் காணப்படும் பல்வேறு பொருள்களிலுள்ள பௌதிக அமைப்பை அவைகளிலுள்ள குணங்களையும் செயல்களையும் கொண்டே அறியவேண்டியிருக்கிறது. தோஷங்கள் தாதுக்கள் போன்ற சாரீரப் பொருள்களின் குணங்களைப் பற்றியும் பௌதிக அமைப்பைப் பற்றியும் பின்னர்

குறிப்பிடுவோம். முதலில் சரீரத்தினுட் செல்லத் தகுந்த உணவுப் பொருள்களின் பௌதிக அமைப்பை ஆராய்வோம்.

பூத குணங்கள்

உண்வுப் பொருள்களில் 20 குணங்கள் காணப்படுகின்றன. *

குரு	—	லகு	மிருது	—	கடினம்
சீதம்	—	உஷ்ணம்	விசதம்	—	பிச்சிலம்
ஸ்நிக்தம்	—	ரூக்ஷம்	ச்லக்ஷ்ணம்	—	கரம்
மந்தம்	—	தீக்ஷ்ணம்	ஸூக்ஷ்மம்	—	ஸ்தூலம்
ஸ்திரம்	—	ஸரம்	ஸாந்த்ரம்	—	திரவம்

இங்கு குணங்கள் என்று குறிப்பிடுவது பொருள்களைப் புலன்களால் உணரும் போது ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை அல்ல. பொருள்களை உபயோகப்படுத்தும் போது அதனுல் சரீரத்தில் ஏற்படும் மாறுதலையே குணங்கள் என்று குறிப்பிடுகிறோம். நெய் ஸ்நிக்த குணமுள்ளது என்றால், நெய்யிலுள்ள நெய்ப்பை நாம் முக்யமாகக் கருதவில்லை. நெய்யினுல் உடலில் ஏற்படும் நெய்ப்பையே குறிப்பிடுகிறோம். இம்மாதிரியே வாயு ரூக்ஷ குணமுள்ளது என்பதனுல் வாயு தனது சமநிலையில் உடலில் உண்டாக்கும் வரட்சியையே வாயுவின் குணமென்கிறோம். அதனுல் வரட்சி முதலியவை சரீரத்தில் தோஷங்களின் சம நிலையையும் விஷம நிலையையும் உணர்த்துகின்றன. அவ்விதமே உணவு அல்லது ஔஷதப் பொருள்களில் காணப்படும் அக்குணங்கள் திரவ்யத்தால் சரீரத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்களைக் குறிப்பிடுகின்றன.

முக்கியக் கருத்து என்னவெனில்; புலன்கள் பொருள்களுடன் சேர்வதால் உடன் அனுபவிக்கப்படும் உணர்ச்சிகளை ஆயுர்வேதத்தில் குணங்கள் என்று குறிப்பிடுவ

---

* 8-ம் பக்கம் பார்க்க

தில்லை. கடுகு உடலில் பட்டவுடன் சில்லென சீத உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. ஆனால் கடுகை சீதம் என ஆயுர்வேதம் குறிப்பிடவில்லை. உடலில் பட்டு அது உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதால் உஷ்ணம் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது.

இவைகளின் குணங்களை அந்த குணமுள்ள பொருள்களை உடலில் சேர்த்தபின் ஏற்படும் செயல்களைக் கொண்டு அறிய முடியும்.

குரு குணமுள்ள பொருளின் உபயோகத்தால் உடலில் தளர்ச்சி, மலங்களின் சேர்க்கை அல்லது பூச்சு, கபம், அதிகமாதல், திருப்தி, புஷ்டி, நேரம்கழித்து ஜீர்ணமாதல், வாயு குறைதல் இவைகள் ஏற்படுகின்றன.

லகு குணமுள்ள பொருளின் உபயோகத்தால் உத்ஸாஹம், தெளிவு, மலக்குறைவு, அதிருப்தி, துர்பலம், இளைப்பு, இவை ஏற்படுகின்றன. புண்கள் ஆறும். வாயு அதிகமாகும். கபம் குறையும். சீக்ரம் ஜீர்ணமாகும்.

சீத குணமுள்ள பொருளின் உபயோகத்தால், சூட்டால் ஏற்படும் கஷ்டம் குறையும். கசிவுகள் தடைபடும். மூர்ச்சை, நாவரட்சி, வியர்வை, எரிச்சல் குறையும்.

உஷ்ண குணமுள்ள பொருளின் உபயோகத்தால், தோஷம் மலம் முதலியவைகளின் நடை துரிதமாகும். ஆகாரம் முதலியவை சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். விரணங்கள் பழுக்கும். மூர்ச்சை, நாவரட்சி, வியர்வை, எரிச்சல் அதிகமாக ஏற்படும். உருவுள்ள பொருள்கள் ஓரிடத்தில் குவிந்து தடைபடுவதும் ஓரிடத்தில் பரவுவதுமாக இருக்கும்.

ஸ்நிக்த குணமுள்ள பொருளின் சேர்க்கையால், நெய்ப்பு, கசிவு, பலம், நிறம், கபம், மென்மை இவை அதிகமாகும். வாயு குறையும். சுக்கிரபுஷ்டி ஏற்படும்.

ருக்ஷ குணமுள்ளதன் சேர்க்கையால் வரட்சி, கடினம், சுரகரப்பு, காய்ச்சல் இவை அதிகமாகும். பலம், நிறம், கபம் குறையும். வாயு அதிகமாகும்.

மந்த குணமுள்ள பொருளின் உபயோகத்தால், செயல் படத் தாமதம், தளர்ச்சி, சோம்பல் ஏற்படும். வியாதி களின் உக்ரம் தணியும்.

தீக்ஷ்ண குணமுள்ளதன் உபயோகத்தால், சீக்ரம் அது உடலில் பரவும். எரிச்சல், கசிவு, பித்தம் அதிகமாகும். விரணங்கள் பழுக்கும். வாயுவும் கபமும் குறையும். புண்கள் சுத்தமாகும்.

ஸ்திர குணமுள்ளதின் சேர்க்கையால் வாயுவும் மலமும் தடைபடும். அதன் சக்தி உடலில் அதிகமாகத் தங்கி நிற்கும்.

ஸர குணமுள்ளதன் சேர்க்கையால் வாயு, மலம், சிறு நீர் இவைகள் எளிதில் வெளியாகும்.

மிருது குணமுள்ளதன் சேர்க்கையால் எரிச்சல். விரணபாகம் இவை குறையும். அவயவங்கள் தளர்ச்சி யுறும்.

கடின குணமுள்ளதன் உபயோகத்தால் அவயவங்கள் கெட்டிப்படும்.

விசத குணமுள்ளதன் உபயோகத்தால், பிசுபிசுப்பு குறைந்து தெளிவும் சுத்தமும் ஏற்படும். கசிவு நிற்கும். விரணம் காயும்.

பிச்சில குணமுள்ள பொருள் ஆயுளை அதிகமாக்கும். பலம், உடற்கட்டு, கபம், எடை, தடிப்பு இவைகளை அதிக மாக்கும்.

ச்லக்ஷ்ண குணமுள்ள பொருள் புண்ணை ஆற்றும். மென்மை, வழவழப்பு உண்டாகும்.

கர குணமுள்ள பொருள் கரகரப்பை அளிக்கும். விசத குணமுள்ளது.

ஸூக்ஷ்ம குணமுள்ள பொருள் உடலில் சீக்ரமாகப் பரவும். குழாய்களின் அடைப்பை நீக்கும்.

ஸ்தூல குணமுள்ளது உடலைப் பருக்கச் செய்யும். குழாய்களை அடைக்கும். சீக்ரம் ஜீர்ணமாகாது.

ஸாந்திர குணமுள்ளது சரீரத்தைப் பருக்கச் செய்யும், குழாய்களை அடைக்கும். தெளிவைப் போக்கிக் கட்டை ஏற்படுத்தும்,

திரவ குணமுள்ளது சரீரத்தை நனைத்துக் கசிவு உண்டாக்கும். சீக்ரம் பரவி அடைப்புகளைப் போக்கிக் கட்டுகளை நெகிழ்த்தித் தெளிவை உண்டாக்கும்.

இந்த குணங்களில் எவை எந்த பூதத்தைச் சார்ந்தவை? என்பதைக் கவனிப்போம்.

பிருதிவீ-குணங்கள்: பிருதிவீ பூதம் மிகுந்து காணும் பொருளில் குரு-கரம்-கடினம்-மந்தம்-ஸ்திரம்-விசதம்-ஸாந்திரம்-ஸ்தூலம் என்ற 8 குணங்கள் உண்டு. இவைகளால் வளர்ச்சி நெருக்கம், கனம், திடம், கீழ்நோக்கிச் செல்லுதல் இவை ஏற்படுகின்றன.

அப்பு-குணங்கள்: ஜலபூதம் மிகுந்து காணும் பொருளில் திரவம், ஸ்நிக்தம்-சீதம்-மந்தம்-மிருது-பிச்சிலம்-குரு இவை 8-ம் காணப்படும். இவைகளால் நனைதல். நெய்ப்பு, உறவு, நெகிழ்தல், மென்மை, சரீர—இந்திரியங்களுக்கு திருப்தி—நிறைவு கீழ்நோக்கியும் பரவியும் செல்லுதல், இவை ஏற்படுகின்றன.

தேஜஸ்-குணங்கள்: உஷ்ணம்—தீக்ஷ்ணம்—ஸூக்ஷ்மம்—லகு—ரூக்ஷம்—விசதம்—கரம் இவை தேஜஸ் மிகுந்த பொருளின் குணங்கள். இவைகளால் எரிச்சல், பாகம், ஒளி, நிறத்தோற்றம், மேனோக்கிச்செல்தல், விரிதல் இவை ஏற்படுகின்றன.

வாயு குணங்கள் : லகு - சீதம் - ரூக்ஷம் - கரம் - விசதம்- ஸௌக்ஷ்மம் இவை வாயு மிகுந்த பொருள்களில் காணப் படும் குணங்கள். இவைகளால் வரட்சி, சோர்வு, எத்திசையிலும் செல்லுதல், இலேசாக இருத்தல் இவை ஏற்படுகின்றன.

ஆகாச குணங்கள் : மிருது-லகு-ஸௌக்ஷ்மம்-ச்லக்ஷ்ணம்-விசதம்— இவை ஆகாசம் மிகுந்த பொருளின் தனி குணங் கள். இவைகளால் மென்மை, இடைவெளி லேசாக இருத் தல் இவை ஏற்படுகின்றன.

அறிவதற்கு எளிதாக இருப்பதை யொட்டி, பூதங் களுக்கும் குணங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பில் முக்கியத் துவம் குறைந்து குணங்களையே அதிகமாகக் கூறும் பழக் கம் வந்துள்ளது.

திரவ்ய குணங்கள்

முன்னர் குறிப்பிட்டுள்ள குணங்களைத் தவிர பதார் த்த விக்ஞானத்தில் வேறு குணங்களும் அவைகளின் தனித்தனிச் செயல்களும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அவை களை ரஸம்-வீர்யம்-விபாகம்-பிரபாவம் என்று குறிப்பிடு கிறோம். சிந்தனைக்குட்பட்டதும், (சிந்த்யம்) சிந்தனைக் குட்படாதது (அசிந்த்யம்) மென இரண்டுவிதமாக குணங் களைக் குறிப்பிடலாம். ஒரு பொருளின் இந்தச் செய்கை இந்தச் சுவையால் அல்லது இந்த குணத்தால் ஏற்பட்டது என்று குறிப்பிட முடிவது சிந்த்யம் எனப்படும், நமது அறிவுக் குறைவால் இவ்விதம் விளக்க முடியாத குணத்தை அசிந்த்யம் என்பர். ரஸம், வீர்யம், விபாகம் என்ற மூன்றும் சிந்த்யம். பிரபாவம் என்பது அசிந்த்ய மாகும். இவைகளைக் கிரமமாக விவரிப்போம்.

ரஸங்கள்—(சுவைகள்)

உணவுப் பொருள் மருந்துப் பொருள் என திரவி யத்தை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம். சுவையைப் பிரதான

மாகக் கொண்டது உணவுப் பொருள். வீர்யத்தைப் பிரதானமாகக் கொண்டது மருந்துப் பொருள். அதனால் உணவுப்பொருளையும் அது உடலில் சேரும் வகையைப் பற்றியும் அறிவதற்குமுன் சுவைகளைப்பற்றி அவசியம் அறியவேண்டியிருக்கிறது. ஔஷதங்களிலும் இந்நிலை சமானமெனினும், அங்கு வீர்யத்தின் முக்கியத்துவத்தை ஒட்டியே நிர்ணயம் செய்யப்படுகின்றது. இப்பிரிவினை பொதுப்படையாகச் செய்யப்படுவதே. ஔஷதப் பொருளிலும் சுவைகளுக்குத் தனித்த முக்கிய இடம் உண்டு. ரஸத்தை ஒட்டியே விபாகமும் வீர்யமும் அனேகமாக அமைகின்றன.

அதாவது எந்தப்பொருள் சுவையிலும் விபாகத்திலும் இனிப்பானதோ; அது சீதவீர்யமாகின்றது. சுவையிலும் விபாகத்திலும் புளிப்பாகவோ உரைப்பாகவோ உள்ளது உஷ்ணவீர்யமாகின்றது. இம்மாதிரி ரஸத்தை ஒட்டி விபாகவீர்யங்கள் அமையும்போது ரஸத்தின் குணத்தாலேயே குறிப்பிடுவதும், விபாகவீர்யங்களின் தன்மை ரஸத்தின் தன்மையைக் காட்டிலும் வேறுபடும் போது விபாகவீர்யங்களை முக்கியமாகக் குறிப்பிடுவதும் திரவ்யகுண நிரூபணத்தில் ஸஹஜமாகக் காணப்படுகின்றது.

அறுசுவை உள்ள பொருள்கள்தான் உயர்ந்தது. ஒரு சுவை உள்ள பொருள் தாழ்ந்தது. நடுவிலுள்ளது நடுத்தரம். அறுசுவை உள்ள பொருளை உண்பது பலத்தைத் தரும். ஒரு தனிச்சுவையைப் பழக்குவது பலத்தைக் குறைக்கும். எல்லா ருதுக்களிலும் எல்லா சுவைகளையும் உண்பதுதான் நல்லது. எனினும் ருதுக்களின் தன்மையையும் அக்காலத்தில் வாயு முதலிய தோஷங்களின் பிரகோப க்ஷயங்களையும் ஒட்டித் தகுந்த ரஸங்களை அதிகமாகவோ குறைத்தோ சாப்பிடுவது நல்லது. ஹேமந்த ருதுவில் வாயு மிகுந்து ஏற்படும்போது அதைக் குறைக்க புளிப்பும் உப்பும் மிகுந்த உணவு நல்லது. அத்துடன் அவனவனது

தேக வாகையும் தேகவாகு (பிரகிருதி)க்கு முக்கியகாரண மான வாயு முதலிய தோஷங்களையும் கவனித்து ஏற்க வேண்டிய உணவையும் தீர்மானிக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஒருவன் வாயு தேகவாகுள்ளவனாக இருந்தால் அவனுக்கு வாயுவால் உண்டாகும் நோய் மிக எளிதாக ஏற்படும். அதனால் வாயு ஸமநிலையில் எப்போதும் கவனமாகப் பாது காக்கப் படவேண்டும். வாயுவைக் கண்டிக்கக்கூடிய சுவைகளை அவன் சற்று அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டும். இவ்வகை உபயோகங்களை யறியவே சுவை யைத் தனித்து அறிய வேண்டி வருகிறது.

ரஸங்கள் ஆறு

மதுரம்	—	இனிப்பு
அம்லம்	—	புளிப்பு
லவணம்	—	உப்பு
கடுகம்	—	உரைப்பு
திக்தம்	—	கசப்பு
கஷாயம்	—	துவர்ப்பு

ரஸங்களின் பௌதிக அமைப்பு

ரஸம் ஜலபூதத்தின் முக்கிய குணம். ஜலத்தின் முக்ய உற்பத்திஸ்தானம் வானவெளி (அந்தரிக்ஷம்)யாகும். ஜலம் வானவெளியிலிருக்கும்போது ஸோமகுணப்பிரதானமாக வும், சீதமாயும் லகுவாயுமிருக்கும். அதில் சுவை ஒன்றை யும் தனித்து அறியமுடியாது.

ஒரு பூதமும் தனித்து ஒரு பொருளை உண்டாக்குவ தில்லை. மற்ற நான்கு பூதங்களின் சேர்க்கை ஏற்பட்ட பிறகே ஒரு பொருள் உண்டாகின்றது. அப்பொருளில் சேர்ந்துள்ள பூதங்களின் அம்சத்தில் உள்ள அளவு தார தம்யத்தைக் கொண்டே இது பார்த்திவம், ஆப்யம், ஆக்னேயம், வாயவ்யம், ஆகாசீயம் என்று குறிப்பிடுகி றோம். தனித்து ஒரு சுவையையும் அறியமுடியாத ஜலம், வானவெளியிலிருந்து பூமிக்கு இறங்கும்போது மற்ற

பூதங்களின் சேர்க்கையால் சுவையைத் தனித்து அறியக்கூடிய நிலை ஏற்படுகின்றது. ரஸத்தின் உற்பத்தியில் ஜலம்தான் பிரதான மெனினும் மற்ற பூதங்கள் அதன் தன்மையில் ஒரு விசேஷத்தை ஏற்படுத்த உதவுகின்றன.

பிருதிவீ—ஜல சேர்க்கையால் இனிப்பும், பிருதிவீ—தேஜஸ் சேர்க்கையால் புளிப்பும், ஜலம்—தேஜஸ் சேர்க்கையால் உப்பும், வாயு-அக்னிச் சேர்க்கையால் உரைப்பும், வாயு—ஆகாசச் சேர்க்கையால் கசப்பும், வாயு—பிருதிவீ சேர்க்கையால் துவர்ப்பும் உண்டாகின்றன. ஒரு ருதுவில் ஒரு பூதம் அதிக சக்தி பெறும். மற்ருென்றில் மற்ருென்று அதிக சக்தி பெறும். எந்த ருதுவில் எந்த பூத சக்தி அதிகமாகிறதோ அந்த ருதுவில் அந்த பூதசக்தி மிகுந்த ரஸம் அதிகமாகிறது.

ஆதாநவிஸர்க்ககாலங்கள்-ஆதாநமும் விஸர்க்கமும்: *சிசிர-வஸந்த-கிரீஷ்மருதுக்களில் ஸூர்யன் அதிக பலம் பெறுவதால், பலமுள்ள வாயுவின் துணைகொண்டு நெய்ப்பைக் குறைத்து வரட்சியை அதிகப்படுத்தியும், வரட்சி குணமுள்ள திக்த கடு கஷாய ரஸங்களை அதிகப்படுத்தியும் பிராணிகளுக்குப் பலக்குறைவை உண்டாக்குகிருன். இதை ஆதான காலம் என்பர். பிராணிகளின் சரீரத்தில் உள்ள பலத்தை உறுஞ்சி எடுத்துக்கொள்வதால் இதை ஆதானம் என்பர்.

வர்ஷ—சரத்—ஹேமந்தருதுக்களில் ஸூர்யன் தென்பாதி சாயும்போது அவனது தாபம் காலத்தாலும் அவன் செல்லும் பாதையின் தன்மையாலும் காற்ருலும் மழையாலும் குறைந்துவிடுவதால், ஸோமனின் சக்தி மிகுந்து

---

* சித்திரை வைகாசி—வஸந்தருது. ஆனி ஆடி—கிரீஷ்மருது.
ஆவணி புரட்டாசி—வர்ஷருது. ஐப்பசி கார்த்திகை—சரத்ருது.
மார்கழி தை—ஹேமந்தருது. மாசி பங்குனி—சிசிரருது.

மழை நீரால் உலகதாபம் தணிந்து வரட்சிக்கெதிரான ஸௌம்யமான ரஸங்கள் (புளிப்பு உப்பு இனிப்பு) கிரமமாக அதிகமாகின்றன. அதனால் பிராணிகளுக்கு பலமும் கிரமமாகப் பெருகுகின்றது. ஸூர்யன் உறுஞ்சி எடுத்த பலம் திரும்ப பிராணிகளுக்கு விடப்படுவதால் இதை விஸர்கம் என்றும், இக்காலத்தை விஸர்க்க காலம் என்றும் கூறுவர். ஆக உத்தராயணத்தில் அக்னி சக்தியும் தக்ஷிணாயனத்தில் ஸோம சக்தியும் ஆக மாறி மாறி வளர்கின்றன.

எல்லாப் பொருள்களும் ஐம்பூதங்களின் சேர்க்கையால் உண்டாகப்படுபவை யாதலால், தனித்து ஒரு சுவை மாத்திரம் கொண்ட பொருள் உலகில் கிடையாது. அதிகமாக உணரப்படும் சுவையை முக்கிய ரஸம் எனவும், நாக்கினால் பின்னர் உணரப்படுவதை அனு-ரஸம் என்றும் கூறுவர்.

வாயு பூதத்தாலுண்டான சுவையுள்ள பொருள் உட்கொள்ளப்பட்டால், சரீரத்தினுள் வாயு அம்சம் மிகுந்த தோஷவாயு, [redacted] போன்றவைகளை வளர்க்கவும் அப்பு பூதத்தாலுண்டான கபம் ரஸம் சுக்கிலம் போன்றவைகளைக் குறைக்கவும் பயன்படும். இவ்வாறு சிகித்ஸையிலும் ஸ்வஸ்தவிருத்தத்திலும் சுவைகளின் செயலாற்றலை அறியவே சுவைகளுக்கும் பூதங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பை நாம் கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது.

ரஸங்களும் தோஷங்களும்

இனிப்பு புளிப்பு உப்பு சுவைகள் வாயுவைக் குறைக்கும், கபத்தை வளர்க்கும். உரைப்பு கசப்பு துவர்ப்புச் சுவைகள் வாயுவை வளர்க்கும், கபத்தைக் குறைக்கும். உரைப்பு புளிப்பு உப்பு சுவைகள் பித்தத்தை வளர்க்கும். மற்ற மூன்றும் பித்தத்தைக் குறைக்கும்.

உலகில் உள்ள பொருள் அனைத்தையும் ஆக்நேயம் ஸௌம்யம் என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். சுவைகளில்

இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு இம்மூன்றும் ஸௌம்யம். சீத குணமுள்ளது. மற்ற மூன்றும் ஆக்நேயம்—உஷ்ண குணமுள்ளது. இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு இம்மூன்றும் குரு—ஸ்நிக்த குணமுள்ளவை. உரைப்பு கசப்பு துவர்ப்பு மூன்றும் லகு—ரூக்ஷ குணமுள்ளவை.

சீத-ரூக்ஷ-லகு-விசத-குணமுள்ள வாயுவை சீத-ரூக்ஷ லகு—விசத குணமுள்ள துவர்ப்பு வளர்க்கும். அம்மாதிரியே உஷ்ண - தீக்ஷ்ண - ரூக்ஷ - லகு - விசத குணமுள்ள பித்தத்தை அதே குணமுள்ள உரைப்பு வளர்க்கும். அம்மாதிரியே ஸ்நிக்த—குரு—சீத—பிச்சில குணமுள்ள கபத்தை அக்குணமுள்ள இனிப்பு வளர்க்கின்றது. ஆனால் உஷ்ண—தீக்ஷ்ண—ரூக்ஷ—லகு—விசதகுணமுள்ள உரைப்பு மாறுபட்ட குணமுள்ளதாயிருப்பதால் கபத்தைக் குறைக்கின்றது.

ரஸங்களின் தன்மையும் செயல்களும்

இனிப்புச் சுவையின் தன்மையும் செயல்களும்: இனிப்பு பிறப்பிலிருந்தே சரீரத்திற்கு மிகவும் ஒத்துக்கொள்ளக் கூடியது. ஏழு தாதுக்களையும் ஓஜஸ்ஸையும் ஸ்தன்யத்தையும் வளர்க்கக்கூடியது. ஆயுளுக்கு ஹிதம். ஞானேந்திரியங்களையும் மனதையும் திருப்தி செய்விக்கும். பலம், நிறம், கேசவளர்ச்சி, புஷ்டி, திருப்தி, திடம் அளிக்க வல்லது. கண்ணிற்கும் நல்லது. தோல், மூக்கு, வாய், தொண்டை, உதடு, நாக்கு இவைகளுக்குத் தெளிவளிக்க வல்லது. இளைத்தவனுக்கும் புண்பட்டவனுக்கும் எரிச்சல், மூர்ச்சை, பித்தம், விஷம், வாயு, நாவரட்சி, இவைகளால் துன்புறுபவனுக்கும் நல்லது. நெய்ப்பையும் கபத்தையும் அதிகப்படுத்தும். ஸ்நிக்த—சீத—குரு குணமுள்ளது.

இனிப்பை அதிகம் உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் நோய்கள்: மற்ற சுவைகளைக் குறைத்து இனிப்பை அளவுக்குமீறி உபயோகித்தால், உடல் ஸ்தூலித்தல், அதிக மென்மை,

சோம்பல், அதிகத் தூக்கம், உடல் கனத்தல், உணவில் விருப்பமின்மை, அக்னிபலக்குறைவு, தொண்டையிலும் வாயிலும் சதைவளர்ச்சி, ச்வாஸம், காஸம், சளி, அலஸகம், குளிர்ஜ்வரம், வயிறுஉப்புசம், வாயில் தித்திப்பு, உமட்டல். தொண்டைகம்மல், ஞாபகக்குறைவு, கலகண்டம், கண்டமாலை, யானைக்கால், தொண்டைவீக்கம், பஸ்தியிலும் சிரைகளிலும் தொண்டையிலும் ஆஸனவாயிலும் உள்பூச்சும், தடிப்பும், கண்வலி, கண்ணில் பீளைசாய்தல், மலத்தில் கிருமி, அர்புதம் இவைகளை உண்டாக்குகின்றது.

புளிப்பின் தன்மையும் செயல்களும்: உணவில் விருப்பம் ஜீர்ணசக்தி, தேகபுஷ்டி, திடம், மனத்தெளிவு, இந்திரியங்களுக்கு வன்மை, வாதத்திற்கு *அனுலோமகதி, ஹிருதயத்திற்கு நிறைவு, இவைகளை அளிக்கின்றது. உமிழ்நீரைப் பெருக்கி உணவைக்கரைத்துப் பக்குவப்படுத்தி ஜீர்ணமடையச் செய்கிறது. லகு-உஷ்ண-ஸ்நிக்த குணமுள்ளது.

புளிப்பை அதிகம் உபயோகிப்பதால் உண்டாகும் நோய்கள்: புளிப்பை அளவிற்குமீறி உபயோகிப்பதால், பற்களில் கூச்சம், நாவரட்சி, கண்களின் கூச்சத்தால் இமைமூடுதல், மயிர்க்கூச்சம், கபம்நெகிழ்தல், பித்தம் அதிகமாதல், ரக்தம் புளிப்பு மிகுந்து கெடுதல், தசைகளில் அழற்சி ஏற்படுதல், உடல் தளர்தல். இவைகளை உண்டாக்குகின்றது. இளைத்தவர்களுக்கும் புண் பட்டவர்களுக்கும் பலக்குறைவுள்ளவர்களுக்கும் வீக்கத்தை உண்டாக்குகின்றது. புண்கள், ஊமைக்காயம், நெருப்புசுட்டபுண்,

---

* அனுலோமம், பிரதிலோமம் என்று வாயுவிற்கு இருவகை நடை உண்டு. அனுலோமம் என்றால் ரோமங்கள் சாய்விற்கு ஏற்றபடி. பிரதிலோமம் என்றால் ரோமங்கள் சாய்விற்கு எதிராக என்று பொருள். அது அது இயற்கையான வழியில் செல்வது அனுலோமகதியாகும். எதிர்வழியில் செல்வதை பிரதிலோமகதி என்பர்.

எலும்புமுறிவு, மூட்டுநழுவுதல், விஷஜந்துக்களின் சிறுநீர்படுதல், விஷஜந்துக்கள் தீண்டுதல், குத்து, அடி, உதை முதலியவை ஏற்பட்டிருக்கும்போது புளிப்பு அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்வதால் அவ்விடங்களில் சீழ் ஏற்படும். தொண்டை மார்பு ஹிருதயம் இவைகளில் எரிவு ஏற்படும். மற்றும் அரிப்பு, பாண்டு, கண்மறைத்தல், விஸர்ப்பம், புண், அக்கி, ரத்தபித்தம், பிரமை, கண்ணிருளுதல் முதலியவை ஏற்படலாம்.

உப்பின் தன்மையும் செயல்களும் : ஜீர்ணசக்தி. பசி உண்டாகும். உமிழ்நீரைப் பெருக்கும். விரணங்களிலும் உள்ளுறுப்புகளிலும் கசிவை உண்டாக்கும். மலத்தை வெளியாக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கி வெளியேற்றும். தீக்ஷ்ணம், வாதஹரம், கபத்தை இளக்கும். அவயவங்கள் மறத்தும் திமிர்த்தும், கெட்டிப்பட்டும் அடைபட்டுமிருந்தால் அவைகளை இளக்கி, அங்குள்ள கட்டுகளை அகற்றி நெகிழ்த்திவிடும். இடைவெளி உண்டாக்கி வழியைச் சரிசெய்து தோஷாதிகளை எளிதில் பரவச் செய்யும். எல்லாவற்றையும் தனித்தனியே பிரிக்கும் தன்மையுடையது. எல்லா சுவைகளின் செயலுக்கும் எதிரிடையான செயலுள்ளது. அவைகளுக்கு மாற்றுச்சுவையாகும். உணவில் விருப்பத்தை ஏற்படுத்தும். உணவுக்கேற்றது. நடுத்தரமான குரு — ஸ்நிக்த — உஷ்ண குணமுள்ளது.

உப்பை அதிகம் உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் கெடுதிகள்: பித்தகோபம், ரத்தகோபம், நாவரட்சி; மூர்ச்சை, தாபம், வெடிப்பு, தசைகளில் வேக்காடு இவைகளை ஏற்படுத்துகின்றது. குஷ்டத்திலும் வீக்கத்திலும் வெடிப்பை அதிகம் ஏற்படுத்துகின்றது. விஷத்தின் சக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றது. பற்களை உதிர்க்கின்றது. ஆண்மையைப் போக்குகின்றது. புலன்களைத் தளரச்செய்கின்றது. உடலில் நரைதிரை கிழட்டுத்தன்மை இவைகளை அதிகப்படுத்துகின்றது. ரத்தபித்தம், அம்லபித்தம், விஸர்ப்பம்,

வாதரக்தம், விசர்ச்சிகை, இந்திரலுப்தம் இவைகளை அதிகப்படுத்துகின்றது.

உரைப்பின் தன்மையும் செயல்களும்: வாயைச் சுத்தி செய்யும். பசி, ஜீர்ணசக்தி, உணவில் விருப்பம் இவைகளை உண்டாக்குகின்றது. லகு-ரூக்ஷ-உஷ்ண குணமுள்ளது மூக்கிலும் கண்ணிலும் கசிவை அதிகப்படுத்தும். புலன்களைக் கழுவித் தெளிவுபடுத்தும். அலஸகம், வீக்கம், தடிப்பு, காணுக்கடி, கண்களில் பீளை சாய்தல், அதிக நெய்ப்பு, வியர்வை, கசிவு இவைகளைப் போக்கும். அரிப்பைப் போக்கும். புண்களில் ஏற்படும் தடிப்பைக் குறைக்கும். கிருமிகளைப் போக்கும். தசைகளைக் கரைக்கும். ரத்தக்கட்டைப் போக்கும். கட்டுகளை நெகிழ்த்தும். உணவு முதலியவைகளின் பாதையை விரிவுபடுத்தும். கபத்தைக் குறைக்கும். ஸ்தூலத்தன்மையைப் போக்கும். ஸ்தன்யம், சுக்கிரம், மேதஸ் இவைகளைக் குறைக்கும்.

உரைப்பை அதிகம் உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் கெடுதிகள்: ஆண்மையையும் பலத்தையும் குறைக்கும். ரஸ—வீர்ய—பிரபாவ சக்தியைத் தடைப்படுத்தும். உடலை வாட்டிக் களைப்படையச் செய்யும். உடல் குறுகும். மயக்கம் கண்ணிருளுதல், தொண்டை எரிவு, உடல் எரிச்சல், நாவரட்சி இவைகளை அதிகப்படுத்தும். வாயு - அக்னி குணங்கள் மிகுதியாவதால், மயக்கம், வீக்கம், உதறுதல், குத்துவலி இவைகளை ஏற்படுத்தி கைகால், தோள், விலா, இடுப்பு இவைகளில் வாதவியாதிகளை உண்டாக்கும்.

திக்த ரஸத்தின் தன்மையும் செயல்களும்: கசப்பு நாவிற்குப் பிடித்த சுவையல்ல. ஆனாலும் உணவில் விருப்பை இது ஊட்டும். ஜீர்ணசக்தியளிக்கும். கிருமிகளைக் கொல்லும். மூர்ச்சை, எரிச்சல், அரிப்பு, குஷ்டம், நாவரட்சி, ஜ்வரம் இவைகளைப் போக்கும். மலம், மூத்திரம், உட்கசிவு, ஊன் தண்ணீர், மேதஸ், வஸா, மஜ்ஜா, லஸீகா, சீழ், வியர்வை, பித்தம், கபம் இவைகளிலுள்ள திரவாம்

சத்தைக் காயவைக்கும். தீபனம், பாசனம், ஸ்தன்யத்தை சுத்திசெய்யும். ரூக்ஷ-சீத—லகு குணமுள்ளது.

திக்தரஸத்தின் அதிக உபயோகித்தால் ஏற்படும் கெடுதிகள்: அளவுக்குமீறி கசப்பானவைகளை உட்கொள்ளுவதால், ரூக்ஷ—கர—விசத குணங்கள் மேலிட்டு, ரஸம், ரத்தம், மாம்ஸம், மேதஸ், அஸ்தி, மஜ்ஜா, சுக்கிலம் இவைகளை வரளச்செய்தும், ரத்தம் முதலியவைகளின் குழாய்களில் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையைக் குறைத்துத் தடிப்பு ஏற்படச்செய்தும், பலத்தைக் குறைத்தும், இளைப்பு, மயக்கம், தலைசுற்றுதல், நாக்கு உலர்தல், மற்றுமுள்ள மென்னிப்பிடிப்பு, உடல்பிடிப்பு, ஆக்ஷேபகம், அர்திதம், தலைவலி, தலைசுற்றுதல், குத்துவலி, பிளப்புவலி, நாக்கில் ருசியின்மை இவைகளை அளிக்கின்றது.

கஷாயரஸத்தின் தன்மையும் செயல்களும்: தோஷசமனம் செய்யும். திரவங்களைக்கட்டி வரளச்செய்யும். புண்களை ஆற்றும். புண்மேடுகளை அமுக்கும். புண்களில் புதிய தாதுக்களை இட்டு நிரப்பும். ரூக்ஷ—சீத—லகு—ஸ்தம்பன சக்தியுள்ளது. கபம், ரக்தம், பித்தம் இவைகளின் வேகத்தைத் தடுக்கும். அஜீர்ணமான உணவை மேற்கொண்டு பாகமாகாமல் தடுக்கும். கெட்ட தோலுக்கு இயற்கை நிறத்தை அளிக்கவல்லது. திரவங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதால், அதிஸாரம், பிரமேஹம், கசிவுள்ளபுண் இவைகளில் நன்மை தரும்.

கஷாயத்தின் அதிக உபயோகத்தால் ஏற்படும் கெடுதிகள்: அளவுக்குமீறி துவர்ப்பை உபயோகிப்பதால், மார்பில் அழுத்தம், நாவரட்சி, உதரம், வயிற்றுஉப்புசம், பேச்சடைப்பு, மென்னிப்பிடிப்பு, உடல்துடித்தல், ஸ்ரோதஸ்களில் அடைப்பு, தோல் கருத்தல், ஆண்மைக்குறைவு, சீக்கிரம் கிழடுதட்டுதல், அபானம் மூத்திரம் மலம் சுக்கிலம் இவைகளை வரளச்செய்து தடை செய்தல். உடல் திமிர்த்தல், கர—விசத—ரூக்ஷ குணங்கள் மேலீட்டால்,

பக்ஷவாதம், அபதானகம், அர்திதம் முதலிய வாத நோய்கள் இவைகளுக்குக் காரணமாகின்றது.

ஆயுர்வேத முறையில் தினசரி வாழ்க்கையில் சுவைகளுக்கும் சுவைகளை யனுசரித்த வீர்ய விபாகங்களுக்கும் தனிப்பட்ட இடமுண்டு. உணவுப்பொருள் அனைத்திலும் சுவைதான் பிரதானம். மருந்துகளிலோ சுவைகளுக்கும் சுவைகளை மிஞ்சிய வீர்யவிபாகங்களுக்கும் பிரபாவ சக்திக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் உண்டு. ஆனால் மருந்துகளுக்கு தினசரி வாழ்க்கையில் அதிகத் தேவையில்லை. அவை விசேஷ நிலைகளிலே பயன்படக்கூடியவை. அதனால் தினசரி வாழ்க்கையின் மேன்மைக்காக சுவைகளின் தன்மையையும் செயல்களையும் நன்கு அறிந்து மிதமாகவும் அறுசுவைகளையும் கால-தோஷ-நிலைமைக்கேற்றபடி கூட்டி அமைத்தும் உண்பது ஆரோக்கியத்திற்கு ஏதுவாகும். வழிதவறிய மித்யாயோகம்-அதியோகம்-அயோகம் இவைகளால் வியாதி ஏற்படும்.

விபாகங்கள்.

உணவும் மருந்தும் வயிற்றினுட்சென்று ஜடராக்னியால் பக்குவப்படுத்தப்பட்டபின் அந்தப் பொருளில் ஒரு மாறுபட்ட சுவை ஏற்படும். அதை விபாகம் என்பர். பாகத்தால் பொருளில் ஏற்பட்ட மாறுபாடு காரணமாக பொருளில் சரீரத்திற்கு உபயோகமுள்ள ஸாரபாகமும் உபயோகமில்லாத ஸாரமற்ற மல (கிட்ட) பாகமும் பிரிக்கப்படுகின்றன. கிட்டபாகம் பிரிக்கப்படுவதால் மூலப்பொருள் மாற்றுருவம் பெறுகின்றது. இதன் சுவை மூலப்பொருளின் சுவையை ஒத்தோ மாறுபட்டோ இருக்கலாம். இந்த சுவை மாறுபாட்டையே விபாகம் என்பர்.

இந்த விபாகநிலையில் மதுரவிபாகம், அம்லவிபாகம், கடுவிபாகம் என மூன்று சுவைகள் உணரப்படுகின்றன. பொதுவாக இனிப்பாக உள்ள பொருள் மதுரவிபாகத்தை

யும், புளிப்பும் உப்பும் கொண்டது அம்ல விபாகத்தையும், உரைப்பு கசப்பு துவர்ப்பு உள்ளது கடுவிபாகத்தையும் அடைகின்றது. சில திரவ்யங்களில் மூலச்சுவைக்கு மாறு பட்ட விபாகச்சுவை உணரப்படுகின்றது. திப்பிலியும் சுக்கும் உரைப்பு மிகுந்தவையாயினும் விபாகத்தில் மதுரவிபாகத்தை யடைகின்றன. கொள்ளு துவர்ப்பாயினும் அம்ல விபாகத்தையடைகின்றது. அரிசி இனிப்பாயினும் அம்ல விபாகத்தையடைகின்றது. நல்லெண்ணெய் இனிப்பாயினும் கடுவிபாகத்தையடைகிறது. பேய்ப்புடல் கசப்பாயினும் மதுரவிபாகத்தை யடைகின்றது.

இவ்விதம் பொருளின் மூலச்சுவைக்கு ஒத்தோ மாறு பட்டோ ஏற்படும் விபாகத்தை ஒரு பொருள் உள்சென்று அது செய்யும் தோஷங்களின் விருத்தி — க்ஷயங்களைக் கொண்டுதான் ஊகிக்கமுடியும்.

மதுரவிபாகமாகும் பொருள் — குருவாயும், அம்ல-கடுவிபாகமுள்ள பொருள் லகுவாயுமிருக்கும். பிருதிவியும் அப்பும் குரு குணமுள்ளவை. தேஜஸ்-வாயு-ஆகாச பூதங்கள் லகு குணமுள்ளவை. பாக காலத்தில் பிருதிவி-அப்பு குணங்கள் மிகுந்தால் மதுரவிபாகமும், மற்றவை மிகுந்தால் அம்லகடுவிபாகங்களும் ஏற்படும். மதுரவிபாகத்திற்கு இனிப்புச் சுவையின் குணங்கள் அனைத்தும் உண்டு. மதுரவிபாகமுள்ள பொருள் மலமூத்திரங்களை இளக்கியும் கபத்தையும் சுக்ரத்தையும் பெருக்கியும் உதவும். அம்லவிபாகமுள்ள பொருள் மலமூத்திரங்களை இளக்கியும் பித்தத்தைப் பெருக்கியும் சுக்ரத்தைக்குறைத்தும் உதவும். கடுவிபாகமாகும் பொருள் சுக்லத்தை வற்றச்செய்தும் மலமூத்திரத்தைக் கட்டுப்படுத்தியும் வாதத்தை அதிகப்படுத்தியும் உதவும். குருவான மதுர விபாகம் வாதபித்தஹரமாயும், லகுவான அம்ல கடுவிபாகம் கபஹரமாயும் இருக்கும். இதை நிஷ்டாபாகம் அல்லது விபாகம் என்று கூறுவர்.

இதைத்தவிர மற்றொரு விபாகம் கூறப்படுகின்றது. அவஸ்தா பாகம் என்று அதற்குப் பெயர். அதாவது உட்கொள்ளப்படும் உணவு உட்சென்றதும் அது செல்லும் வழியிலே ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஆங்காங்குள்ள திரவச் சுரப்புகளாலும் வாதபித்தகபங்களின் சேர்க்கையாலும் ஒவ்வொரு சுவை மிகுந்ததாகக் காணப்படும். இதை அவஸ்தா பாகம் என்பர். இதை விவரிப்போம்.

உட்கொள்ளப்பட்ட உணவைப் பிராணவாயு ஆமாசயத்தினுட் செலுத்துகின்றது. அங்கு க்லேதக கபத்தால் அது நெகிழ்த்தப்பட்டு திரவமாகி மெதுவாகின்றது. அதே சமயத்தில் ஆகாரம் ஜீர்ணமாவதற்கு உதவும் ஜடராக்னி, ஸமானவாயு, உட்கசிவுகள். க்லேதக கபத்தின் நெய்ப்பு, நேரம், ஸமயோகம் (சரியான அளவில் உட்கொள்ளப்படுவது) என்ற ஐந்து பாவங்களும் பொருந்தும் போது பாகம் ஆரம்பிக்கின்றது. உண்ணப்பட்ட அறுசுவையுள்ள பொருளும் இட மஹிமையாலும் க்லேதக கபத்தின் சக்தியாலும் இனிப்புச்சுவையுடன் நுரை போன்ற உருவமடைகிறது. இந்நிலையில் அதில் மலமான கபம் பிரிக்கப்படுகிறது. இந்த பாக நிலையை மதுர அவஸ்தாபாகம் என்பர். இந்த அளவில் பக்குவமாக ஆரம்பித்துள்ள உணவை **ஆமம்** என்பர். பிறகு க்ரமமாக க்லேதக கபத்தின் சக்தி குறைந்து பாசக பித்தத்தின் சக்தி மிகுந்து ஆமாசயத்தினின்றும் கீழிறங்கி கிரஹணி வழியே குடலினுள் செல்லும் உணவில் பித்த சக்தியால் புளிப்பு மிகுந்து காணப்படுகின்றது. இது **அம்ல-அவஸ்தா பாகம்** எனப்படும். இதில் உணவு பாதி பக்குவமடைகின்றது. இந்நிலையிலுள்ள உணவை **விதக்தம்** என்பர். இந்த உணவிலிருந்தும் மலமான பித்தம் உண்டாகின்றது. பிறகு அங்கிருந்து சிறுகுடல் பெருகுடல்களில் செல்லும் உணவிலிருந்தும் அன்னஸாரம் பிரிக்கப்பட்டும் ஜடராக்னியால் நன்கு பக்குவப்படுத்தப்பட்டு திரவ அம்சம் உறிஞ்சப்பட்டுள்ள நிலையைப் பெறும்போது கடு விபாகமடைகின்றது. இதிலிருந்தும் மலமான வாயு

உற்பத்தியாகின்றது. இந்த நிலையை அடைந்த உணவை **விஷ்டப்தம்** என்பர்.

உணவை உட்கொள்ளும் காலத்தில் உணரப்படும் உணவின் சுவைக்கும் ஜீர்ண காலத்தில் ஏற்படும் இந்த இனிப்பு, புளிப்பு, உரைப்பு சுவைக்கும் சம்பந்தமில்லை. உணவு புளிப்பாக இருந்தாலும் சுவைத்துச் சாப்பிடும் போதும் ஆமாசயத்தினுட்சென்ற உடனும் இனிப்புச் சுவை ஏப்பம் முதலியவைகளால் உணரப்படும். இனிப்பான உணவுகூட பாகத்தின் நடுநிலையை அடைந்தபோது புளித்துவிடுகின்றதென்பதை புளித்த ஏப்பம், வாந்தி முதலியவைகளால் அறிகிறோம். இவ்விதச் சுவை மாறுபாட்டை அவஸ்தா (தாற்காலிகநிலை) விபாகம் என்கிறோம். நிஷ்டா (கடைநிலை) பாகம் என்பது இதனின்றும் வேறுபட்டது.

இந்த அவஸ்தா பாகங்கள் ஏற்பட்டபின், கடைசியில் உணவு முழுவதும் ஜடராக்னியால் பாகமடைந்து மலங்கள் பிரிக்கப்பட்டபின் ஸாரமாகப் பிரிக்கப்பட்ட பொருளில் உணவின் சுவைகள் தன் நிலைமாறி நிற்கும் கடை நிலையையே நிஷ்டா பாகம் என்றும் விபாகம் என்றும் கூறுகிறோம். அவஸ்தா பாகத்தில் அறுசுவைகளில் எல்லாமே வரிசையாக அந்த அந்த இடத்திற்கேற்ப இனிப்பு புளிப்பு காரம் என்ற மூன்று சுவைகளாக மாறுகின்றன. நிஷ்டா பாகத்தில் பொதுவாக இனிப்பு இனிப்பாகவும், புளிப்பும் உப்பும் புளிப்பாகவும், கடுதிக்த கஷாயங்கள் கடுவாகவும் மாறுகின்றன—என்ற வேறுபாடும் கவனிக்கத்தக்கது. நிஷ்டா பாகத்தில் மதுர விபாகமடைந்த பொருளினின்றும் தாதுவான கபமும், அம்ல விபாகமடைந்ததிலிருந்து தாதுவான பித்தமும், கடுவாக மாறியதிலிருந்து தாதுவான வாயுவும் உண்டாகின்றன.

வீர்யங்கள்

வீர்யங்கள் என்ருல் பொதுவில் திரவ்யத்தின் சக்தியைக் குறிப்பிடலாம். ஆயுர்வேதத்தில் தனிப்பட்ட விசேஷ சக்தியை வீர்யம் என்பர்கள்.

குரு-லகு-உஷ்ணம் - சீதம் - ரூக்ஷம் - ஸ்நிக்தம்-மிருது-தீக்ஷ்ணம் என வீர்யம் எட்டுவகைப்படும். இவைகளிலும் உஷ்ணம் சீதம் என்கிறவிரண்டும் மிக முக்கியமானவை. உலகமே ஆக்நேயம் ஸௌம்யம் என்ற இருபிரிவிலடங்கியதாகையால், அதன் விசேஷ சக்தியையும் உஷ்ணம் சீதம் என்ற இரண்டே பிரிவில் அடக்கி விடலாம்.

பொதுவாக ரஸம் விபாகம் இவைகளில் அனுபவிக்கும் குணங்களே இங்கு வீர்யம் என்பதாலும் குறிப்பிடப்படுகிறது. ஆனல் ஒரு பொருளில் ரஸ விபாகங்களின் பொது சக்தியை மீறியும் அவைகளை அடக்கியும் குரு-லகு முதலிய குணங்கள் காணப்பட்டால்தான் அவைகளுக்கு வீர்யமெனப் பெயருண்டு. இந்த குரு—லகு முதலியவை ரஸ விபாகங்களை ஒட்டியே தனித்த விசேஷத்துடன் குறிப்பிட முடியாதவாறு அமைந்தால் அங்கு குணம் என்றே இவைகளுக்குப் பெயர். வீர்யம் என்ற பெயரில்லை. ஆக சில பொருளில் தனிப்பட்டுக் குறிப்பிடக் கூடிய குணங்கள் (வீர்யங்கள்) காணப்படாமல் இருக்கலாம். அங்கு காணப்படும் குரு—லகு முதலியவைகளை குணங்கள் என்றே குறிப்பிடலாம்.

ஒரு பொருளிலுள்ள வீர்யத்தை எவ்விதம் அறிவது? சரீரத்துடன் சேர்ந்தவுடன் சிலவற்றின் வீர்யம் அறிய முடியும். மிளகு முதலியவைகள் நாக்கில் பட்டவுடனேயே அதன் தீக்ஷ்ணத்தன்மையை உணரமுடிகிறது. சிலவற்றின் சக்தியை அது சரீரத்தினுள் தங்கும் வரை உணரமுடியும்.

குரு வீர்யம்: சரீரத்தில் தளர்ச்சி, மலம் முதலியவைகள் அதிகமாகுதல், அவை அதிகமாக உடலில் ஒட்டித்

தங்குதல், கபமதிகமாதல், திருப்தி, சரீரபுஷ்டி, ஜீர்ணத்தில் தாமதம், வாயு குறைதல், எடை அதிகமாவதாக உணர்தல்—இவை குரு வீர்யத்தின் அறிகுறிகள். இதில் பிருதிவி, ஜலம் இரண்டும் அதிகம்.

லகு வீர்யம் : உற்சாகம், தெளிவு, மலங்கள் குறைதல். அதிருப்தி, துர்பலம், இளைப்பு, கபம் குறைதல், வாயு அதிகமாதல், சீக்கிரம் ஜீர்ணமாதல். விரணங்கள் ஆறுதல், சரீரம் இலேசாக இருத்தல் இவை அறிகுறிகள். அக்னி வாயு ஆகாசம் இம்மூன்றும் இதில் அதிகம்.

உஷ்ண வீர்யம் : எரிச்சல், உணவுகளை ஜீர்ணித்தல், விரணங்கள் பழுத்தல், மூர்ச்சை, வியர்வை, வாந்தி, பேதி, இளகுதல், உருகுதல், கபமும் வாதமும் குறைதல், தலை சுற்றுதல், நாவரட்சி, பித்தமதிகமாதல், விருஷ்ய சக்தி குறைதல், பிரவிருத்தி உண்டாகுதல்—இவை உஷ்ண வீர்யத்தின் அறிகுறிகள். அக்னிபூதத்தின் மிகுதி இதில் புலப்படும்.

சீத வீர்யம் : குளிர்ச்சி, கசிவு (இளகுதலும் உருகுதலும்) குறைதல், ஸ்திரப்படுதல், ரத்தமும் பித்தமும் சமனமாதல், கசிவு உலர்தல், ஆயுள் வளர்தல், கபமும் வாயுவும் அதிகமாதல், கனமதிகமாதல், பலம் பெருகுதல்-இவை சீத வீர்யத்தின் அறிகுறிகள். ஜலபூதத்தின் சக்தி இங்கு அதிகமாகப் புலப்படும்.

ரூக்ஷ வீர்யம் : மலம் முதலியவைகள் இறுகுதல், வரட்சி, விரணங்கள் அமுங்குதல், விரணங்கள் ஆறுதல், வாயு அதிகமாதல், கரகரப்பு, கசிவு உலர்தல், கபம் குறைதல், விருஷ்ய சக்தி குறைதல்-இவை ரூக்ஷத்தின் அறிகுறிகள். பிருதிவீ, வாயு அக்னிபூதங்களின் சக்தி இதில் அதிகமாகும்.

ஸ்நிக்த வீர்யம் : நெய்ப்பு, திருப்தி, விருஷ்ய சக்தி, யௌவனம் ஸ்திரமாதல், மென்மை, பலமும் நிறமும் சீரா

தல், கபமதிகமாதல், வாயு குறைதல்—இவை அறிகுறிக ளாகும். பிருதிவீ ஜலபூதங்களின் விசேஷ குணமிது.

மிருது வீர்யம் : ரத்தமும் மாம்ஸமும் தெளிவடைதல், ஸ்பர்சத்தில் மென்மை, எரிச்சலும் பழுத்தலும் கசிவும் குறைதல், மெதுவாக, தன்மையைக் காட்டுதல்—இவை களால் மிருது வீர்யத்தை அறியமுடியும். ஆகாச ஜல பூதங்களின் சக்தி இதில் அதிகம்.

தீக்ஷ்ண வீர்யம் : சுருங்குதல், இறுகுதல், உரிஞ்சுதல், வெடித்தல், மூக்கு தொண்டை முதலியவைகளில் கசிவு அதிகமாதல், பித்தம், எரிவு பாகம் அதிகமாதல், கபமும் வாயுவும் குறைதல், இளைத்தல், சீக்கிரம் பரவுதல் இவை தீக்ஷ்ண வீர்யத்தின் அறிகுறிகள். அக்னி சக்தி இதில் அதிகம்.

ரஸம் விபாகம் இவைகளின் செயலை மீறி வீர்யம் செய லாற்றுகின்றது. மஹாபஞ்சமூலம் என்கிற வில்வவேர், பாதிரிவேர், குமிழம்வேர், முன்னைவேர், பெருவாகைவேர் என்ற ஐந்தும் சுவையில் துவர்ப்பும் கசப்பும். அதனால் வாயு அதிகமாக வேண்டுமெனினும், உஷ்ணவீர்யமுள்ள தாகையால் வாயுவைக் கண்டிக்கின்றது. துவர்ப்பான கொள்ளும் உரைப்புள்ள வெங்காயமும் அவ்விதமே உஷ்ண வீர்யமானதால் வாயுவைக் கண்டிக்கின்றது. இனிப்பான கருப்பஞ்சாறு வாயுவைக் கண்டிக்கவேண்டிய தாயினும் சீத வீர்யமானதால் வாயுவை அதிகமாக்கு கிறது. புளிப்புச் சுவையுள்ள நெல்லிக்காயும் உப்பான இந்துப்பும் பித்தத்தை அதிகமாக்கவேண்டியிருக்க மிருது-சீத வீர்யமுள்ளபடியால் பித்தத்தைக் கண்டிக் கிறது. மணத்தக்காளி கசப்பாயினும் உஷ்ண வீர்யமான தால் பித்தத்தை அதிகமாக்குகின்றது. இவ்விதம் ரஸம் விபாகம் இவைகளின் சக்தியை மீறி வீர்யத்தின் சக்தியே ஓங்கிக் காணுமிடத்து குரு-சீதம் முதலியவை களை வீர்யம் என்ற பெயரால் குறிப்பிடுகின்றனர்.

பிரபாவம்

ஒரு பொருளில் ரஸத்திற்கோ வீர்யத்திற்கோ விபாகத்திற்கோ ஒவ்வாத ஒரு தனிப்பட்ட செயல் காணப்பட்டாலும், ஒரே ரஸ வீர்யவிபாகங்களுள்ள இரு பொருள்களில் ஒன்றில் விசேஷமான ஒரு செயல் காணப்பட்டாலும் அதை அந்தப் பொருளின் விசேஷச் செயல்—பிரபாவம் எனக் குறிப்பிடுகிறோம். கொடிவேலிவேர் பட்டையும் நேர்வாளமும் கடுரஸம், கடுவிபாகம், உஷ்ண வீர்யமுள்ளது. ஆனால் கொடிவேலி பேதி உண்டாக்காது. நேர்வாளம் பேதியை உண்டாக்கும். அதனால் நேர்வாளத்தின் இந்த விரேசன சக்தியை பிரபாவம் என்கிறோம். இரு விஷங்கள் ஒரே குணம் படைத்திருந்தும் ஒன்றுக்கொன்று மாற்றாக உபயோகப்படுவது அதனதன் பிரபாவத்தால் தான். ஒரு பொருள் வாந்தியையோ பேதியையோ ஏற்படுத்துவது அதன் பிரபாவத்தால். அந்தப் பொருளிலுள்ள ரஸ வீர்யவிபாகங்களையுடைய மற்றொரு பொருள் அதைப்போல பேதியையோ வாந்தியையோ உண்டாக்குவதில்லை. அதாவது ஒரு பொருளின் தனிப்பட்ட செயலாற்றும் தன்மையை யுக்தியாலோ ஆராய்ச்சியாலோ அறியப்படமுடியாவிடில் அந்த சக்தியை அதன் தனிப்பட்ட சக்தி--பிரபாவம் என்றறிதல் தகும். ஒவ்வொரு மருந்தின் தனிப்பட்ட சக்தியை அனுபவத்தாலோ சாஸ்திர மூலமாகவோ அறியமுடியும்.

உணவு

மனத்திற்கு உகந்ததும் ஹிதமாயிருப்பதுமான உணவைப் பிராணனுக்குச் சமமாகக் கூறுவர். பிராணனே அதை அண்டித்தான் நிலைக்கிறது. அவ்வுணவையே எரிதுரும்பாகக்கொண்டு உள்ளுள்ள ஜடராக்னி, தாத்வக்னி முதலியவை இயங்குகின்றன. புஷ்டி, திடம், தாதுக்களின் பாகம், பலம், நிறம், புலன்களின் மேதை, புத்தி, ஸுகம் இவை உணவாலேயே ஏற்படுகின்றன.

உணவு தரத்திலோ அளவிலோ குறைந்தால், பிராண சக்தியும் வளர்ச்சியும் குறைகின்றது. பலமும் நிறமும் குன்றுகிறது. திருப்திக்குறைவு, மலமூத்திரக்கட்டு, விருஷ்ய சக்திக்குறைவு ஏற்படுகின்றது. மனது புத்தி இந்திரியம் இவை தெளிவற்று, முகம் களை இழந்து, உடல் திடம் தளர்ந்து, வாதவியாதிகள் அனைத்தும் ஏற்படக் காரணமாகின்றது. அதிகமாக உண்டாலும் எல்லா நோய் களும் அதிகமாகின்றன. அதனால் காலத்தில், தரத்திலோ, அளவிலோ குறையாமலும் கூடாமலும், ஹிதமானதும், மனதிற்குகந்ததுமான உணவை ஏற்கவேண்டும். அவ் விதம் ஏற்றுக்கொண்ட உணவு, உள்ளே ஜடராக்னியால் நன்கு பக்குவமடைந்து தாதுக்களாகப் பரிணமமடைந்து இடைவிடாமல் தாதுக்களின் குறைவை ஈடு செய்கிறது. அதனால் சரீரம் வளர்ந்து பலத்துடனும் திடத்துடனும் வெகுநாட்கள் வாழ்கின்றது.

ஜடராக்னி

தேக வளர்ச்சியில் உணவைப் போன்று, உணவைப் பக்குவப்படுத்தும் ஜடராக்னிக்கும் முக்கியப் பங்குஉண்டு. உணவு தேகவளர்ச்சிக்கேற்றதாக அமையவும், உணவு ரஸம் ரக்தம் முதலிய தாதுக்களாக மாறவும் உணவின் பூர்ணகுணமும் வெளிப்படவும் இவ்வக்னி சக்தி நன்கு அமைவது இன்றியமையாதது. உணவு நல்லதாக தேகத் திற்கு ஹிதமானதாக இருந்தாலும் இவ்வக்னி சக்தி யற்றிருக்க எல்லாம் வீணாகிறது. அக்னி மந்தித்தாலும் அதிகமானாலும் விஷமித்தாலும் அவ்வக்னியால் பக்குவப் படுத்தப்படும் உணவு நோய்க்குக் காரணமாகிறது.

இவ்வக்னி பதிமூன்று வகையாகும். ஜடராக்னி 1. பார்த்திவாக்னி, ஆப்யாக்னி, தைஜஸாக்னி, வாயவ்யாக்னி, ஆகாசாக்னி என்ற ஒவ்வொரு பூத அம்சங்களையும் பக்குவப்படுத்தும் பௌதிக அக்னிகள் 5. ரஸாக்னி, ரக்தாக்னி, மாம்ஸாக்னி, மேதஸ்அக்னி, அஸ்திஅக்னி,

மஜ்ஜாக்னி, சுக்ராக்னி என்று ஒவ்வொரு தாதுவையும் பக்குவப்படுத்தும் தாத்வக்னிகள் 7.

ஆக பதிமூன்று அக்னிகளாகும். இவை அனைத்தும் ஜடராக்னியின் மாற்றுருவங்களே. அந்த அந்த ஸ்தானத்தில் அந்தந்த தாது அல்லது பூத அம்சத்தைப் பக்குவப்படுத்தும்போது தகுந்தபடி பெயர் ஏற்படுகிறது. ஜடராக்னிக்கு பாசகாக்னி, காயாக்னி, பாசகபித்தம் என்று வேறு பெயர்களும் உண்டு. இதற்கு ஆதார ஸ்தானம் பொதுவாக மஹாஸ்ரோதஸ் என்கிற முகத் துவாரம் முதல் மலத் துவாரம் முடிய உள்ள பெரிய உணவுக் குழாய். முக்கியமாக ஆமாசயத்திற்கும் குடலுக்கும் நடுவே உள்ள கிரஹணியாகும். தாதுக்களில் தாத்வக்னியாகிய இதன் சக்தி குறைந்தால் தாதுக்கள் மேற்கொண்டு பாகமாக அடையாததால் அளவில் அதிகமாகும். இதன் சக்தி மிகுந்தால் தாதுக்கள் அதிகமாகப் பாகமடைந்து அளவில் குறையும்.

ஜடராக்னியின் தொழில்: உண்ட உணவுப் பொருள் அனைத்தையும் உடலுக்கு ஏற்ற வகையில் பக்குவப்படுத்தி சாரப்பொருளையும் மலப்பொருளையும் பிரித்து விடுகின்றது. சாரப்பொருள் உள்ளே கிரகிக்கப்பட்டவுடன் தாத்வக்னி உருவில் நின்று அதை ரஸம் முதலிய தாதுக்களாகக் கிரமமாக மாற்றி, அந்த தாதுக்கள் தேக தாரணம் செய்து சத்து குறைந்தவுடன் அவைகளை மலமாக்கி வெளியேற்றுகின்றது. அவ்வகையிலேயே பௌதிகாக்னி உருவில் நின்று அந்த அந்த பூதாம்சங்களைப் பக்குவப்படுத்தி ஏற்கின்றது. ஆக உடலில் ஏற்படும் எல்லா மாறுதல்களுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் குறைவிற்கும் இந்த ஜடராக்னியே முக்கிய காரணமாக அமைவதால், இந்த ஜடராக்னியை சீர்படுத்துவதே சிகித்ஸையிலும் ஸ்வஸ்தவிருத்தத்திலும் முக்கிய வேலையாகின்றது. காயாக்னி சிகித்ஸையையே காய சிகித்ஸை என்பர்.

ஜடராக்னியால் பக்குவமாகும் உணவின் சத்து தன் குணத்திற்கொத்த சரீரதாதுவைப் புஷ்டியடையச் செய்கின்றது. எதிர்குணமுள்ளதைக் குறைக்கின்றது.

உணவு பக்குவமடைந்ததும் பிரஸாதம் (ஸாரம்) கிட்டம் (கழிவுப்பொருள்) என இரண்டாகப் பிரிகின்றது. ஸாரப்பொருள் ரஸமாகவும் மலப்பொருள் மூத்திரமாகவும் மலமாகவும் மலவாயுவாகவும் மாறுகின்றது. ஸாரப் பொருளான ரஸம் மேலும் பாகமடையும் போது தொடர்ந்து ரக்தம் மாம்ஸம் மேதஸ் மஜ்ஜை சுக்கிலம் என்ற தாதுக்களும் ஸாரப்பொருளாகப் பிரிகின்றன. அந்த தாதுக்களின் மலமாகப் பிரிந்தவை கபம், காது-மூக்கு-கண்-வர்ய்-மயிர்க்கால்-ஜனன உறுப்புகள் இவைகளின் மலம், கேசம், மீசை, தாடி, ரோமங்கள், நகம் முதலிய உறுப்புக்கள். இவ்விதம் ஸாரமாகவும் கழிவுப் பொருளாகவும் பிரிந்தவைகள் தன் தன் அளவிலும் நிலையிலும் சம நிலையில் தரித்திருந்து ஆரோக்யத்தை நிலை நிறுத்துகின்றன. இவ்விதம் இவை சம நிலையில் இருக்க சரியான உணவு ஆதிகாரணமாகின்றது. தாதுவோ மலமோ அளவில் குறைந்தால் அதை அதிகப்படுத்தும் உணவுப்பொருளை ஏற்றுக்கொள்வதால் தாதுவோ மலமோ அதிகமாகிச் சம நிலைபெறும். இவ்விதமே அதிகமான தாதுவையும் மலத்தையும் அவைகளைக் குறைக்கும் உணவை ஏற்பதால் சம நிலைக்குக் கொணரலாம்.

உணவு பக்குவமடைவதற்கு ஐந்து பொருள்களின் உதவி தேவை. (1) அரிசியைச் சாதமாக்குவதற்கு உதவும் நெருப்பு போல உணவு பக்குவமாவதற்கு வேண்டிய சூட்டைக் கொடுக்கும் பாசகபித்தமாகிய ஜடராக்னி, (2) தொண்டையினுள் நுழைந்த உணவை கிரமமாக ஒவ்வொரு பாக—ஸ்தானத்திற்கும் இழுத்துச் செல்லும் பிராண—ஸமான—அபானவாயுக்கள் (3) உணவின் கடின அம்சத்தைக் கரைத்து நெகிழ்த்தித் திரவமாக்கும் குடலின் உள்கசிவு, (4) சூடேறிய குடலைப் புண்படுத்தாம

லும், உணவு குடலோரத்தில் ஒட்டிக்கொள்ளாமலும் தீய்ந்து போகாமலும் இருக்கவும் மென்மையடையவும் உதவும் க்லேதக கபத்தின் செய்ப்பு. (5) ஜீர்ணத்திற்குத் தேவையான நேரம், இயற்கைக்கொத்ததும் ஹிதமானதுமான உணவை அளவுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுதல்—இவ்வைந்தும் சரியாக அமையப்பெறின் உணவு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றது.

வாயினுட்கொண்ட உணவு பிராணவாயுவால் உந்தப்பட்டு ஆமாசயத்தை யடைகிறது. அங்கு க்லேதக கபத்தின் உதவிகொண்டு கடினத்தன்மையை இழந்து நெகிழ்ந்து நெய்ப்பால் மென்மையடைந்ததும் ஸமான வாயுவால் உந்தப்பட்டுக் கிரஹணியை யடைந்து பாகமடைகின்றது. பின் வியானவாயுவால் உணவின் ஸாரம் சரீரம்முழுவதும் எடுத்தச் செல்லப்படுகிறது. கழிவுப்பொருள் அபானவாயுவால் வெளியாக்கப்படுகின்றது. முகத்துவாரம் முதல் ஆஸனத்துவாரம் முடிய வியாபித்துள்ள பெருங்குழாயான **மஹாஸ்ரோதஸில்** அதிலும் முக்யமாக முகத்துவாரம் முதல் கிரஹணீ முடிய உள்ள பாகத்தில் இந்த ஜடராக்னி செயலாற்றுகிறது. பிராணன் அபானன் ஸமானன் என்ற மூன்று வாயுக்களும் தன்னளவில் நிற்கும்போது இதனைத் தூண்டி செயலாற்றச் செய்கின்றன. இதன் இருக்கையை இதன் செயலைக்கொண்டு ஊஹிக்க முடிகிறதே தவிர நேரில் கண்ணால் பார்க்க முடியாது. மூன்று வாயுக்களும் உணவை இந்த அக்னியின் ஸமீபத்தில் கொணர்ந்து, அக்னியையும் தூண்டி உணவை பாகமடையச் செய்து, வெளியேற்றுகின்றன. பாசக பித்தத்தின் துணை கொண்ட க்லேதக கபம் ஆஹாரத்தை மென்மையாக்கி கொசகொசக்கச் செய்கின்றது. இவ்வளவு செயலும் எல்லாம் ஸமயோகம் பெற்றால்தான். சரியான வேளையில் உணவு நன்கு ஜீர்ணமானதும் பசி முற்றிப்போகாததற்கு முன்னமேயே, நல்ல முறையில் உணவை ஏற்றுக்கொள்வது ஸமயோகம் எனப்படும்.

உணவை ஏற்றுக்கொள்ளும் முறை

முன்னுணவு ஜீர்ணமான பிறகு: முந்திய உணவு நன்கு ஜீர்ணமான பின்பே அடுத்தபடியாக உணவை ஏற்கலாம். முந்திய உணவு ஜீர்ணிக்காத நிலையில் மறுபடி உட்கொண்டால் முதல் உணவில் ஜீர்ணமாகாத சத்துடன், இவ்வுணவும் கலந்து விஷமித்து வாயு முதலியவைகளை கெடச் செய்கிறது. அதனால் வியாதிகள் ஏற்படும். ஜீர்ணித்த பிறகே உண்பதால் இக்கெடுதி ஏற்படாது. அத்துடன் ஆயுளும் வளரும். ஜீர்ணகாலப்பரபரப்பிலிருந்து விடுபட்டு தோஷங்கள் தன் தன் நிலையை அடைந்திருக்கும். அக்னியும் தன் இயற்கைச் சூட்டைத் திரும்பப் பெற்றிருக்கும். அன்ன சத்தைக் கிரஹிக்கும் நுண்ணிய குழாய்கள் வாய் திறந்து தயாராக இருக்கும். ஏப்பம் நன்கு சுத்தமாக ஏற்பட்டு குடலில் தங்கல் ஏதுமில்லை என்பதைத் தெரிவிக்கும். மார்பகத்தின் சுமை இறங்கி இலேசாக இருக்கும். வாயு அனுலோம கதியிலிருக்கும். அபானவாயு — மல மூத்திரங்கள் தடைபடாது வெளியேறும். இந்நிலையில் மறுபடி பசி ஏற்பட்ட பின் உண்ணும் உணவு ஆயுளை வளர்க்கப் பயன்படும். உணவு வயிற்றினுள் சென்றதும் அதிலுள்ள தட்பத்தை மாற்றிப் பாகத்திற்கவசியமான சூட்டைப் பெறச் செய்யும் முயற்சியில் ஜடராக்னி தன் சூட்டை இழக்கிறது. உணவு அவ்விடத்தை விட்டகன்ற பின்னரும் ஜடராக்னிக்குத் தன் இயற்கைச் சூட்டைத் திரும்பப்பெற சிறிது நேரம் தேவை. அது தன் இயற்கைச் சூட்டைத் திரும்பிப் பெற்ற பின்னர் மறுபடி உணவு உட்சென்றால் அது எளிதில் ஜீர்ணமாகும். அதன் இயற்கைச்சூடு குறைந்த நிலையில் உணவு உட்கொண்டால் மிகத் தாமதமாகத்தான் ஜீர்ணமாகும். அத்துடன் கிரஹணிவரையிலுள்ள அக்னி ஸ்தானங்கள் பலமிழந்துவிடும். அதனால் அத்யசனம் (முதல் உணவு ஜீர்ணமாகாதிருக்கையிலேயே மறுபடி உண்பது) அக்னி பலக் குறைவிற்கு மிக முக்கிய காரணமாகின்றது.

பசியேற்பட்ட பின்னரும் தாமதிக்காமல் : பசியின் வேகத்தை வெகுநேரம் அடக்குவதால் உடலுக்குத் தேவையான புஷ்டித் தொடர்பு அறுபடுவதால் இளைப்பு, பலக்குறைவு, ஒளிக்குறைவு, உடல்வலி, பித்தமேலீட்டால் அரோசகம், தலை சுற்றுதல் ஏற்படுகின்றன. கண் மங்குகின்றது. அவ்விதமே ஜலம் ஜீரணமானபின் ஜலப் பசியான தாகம் ஏற்பட்டதும் அதை அடக்குவதால், தொண்டை வாய் உலர்ந்து, காதடைத்து, மார்பகம் வரண்டு, வலி ஏற்படுகின்றது. அடிக்கடி இவ்விதம் பசி—தாக வேகங்களைத் தாங்கி உணவைத் தாமதித்து உண்பதால், ஜீர்ணத்திற்காகத் தயாராக இருக்கும் அக்னிசக்தி வளர்ந்து குடலையே தீய்க்க முற்படுகின்றது. அதனால் பசியோ தாகமோ முற்றிக் குடலைக் கெடுப்பதற்கு முன்னரே அன்னபானங்களை ஏற்பதுதான் உசிதம்.

ருசியையறிந்து : நாக்கிற்குப் பிடித்த உணவு உண்பது தான் நல்லது. வாயு குறைந்திருக்கும் நிலையில் அதை அதிகப்படுத்தும் கசப்பு உரைப்பு துவர்ப்பு சுவையில் பொதுவாக ருசி ஏற்படும். வாயு அதிகமாக இருந்தால் இனிப்பு முதலியவைகளில் ருசி ஏற்படும். இது, இயற்கை தானே தோஷங்களைச் சமநிலையில் வைத்திருக்க முயல்வதைக்காட்டும். இவ்வியற்கை ருசியை மீறி மனிதனுக்கு நப்பாசை காரணமாக விபரீதமான ருசியில் ஆசை ஏற்படலாம். இதைப் பகுத்தறிவால் விலக்கி இயற்கை ருசிக்குகந்த உணவை ஏற்பது அவசியமாகும். நல்ல விவேகமுள்ளவனுக்கு — நப்பாசை இல்லாதவனுக்கு உண்ண அமர்ந்த உடனேயே எந்த உணவு எந்த அளவு தேவை? என்பதை நாக்கு உடன் தெரிவித்து விடும். இந்த இயற்கை அறிவிப்பை நன்கு உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

காலத்தில் : குறிப்பிட்ட வேளையில் உண்பது மிகவும் அவசியம். ஒருவன் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வழக்கமாக உணவருந்தி வருவதால், இயற்கை அவ்வேளையில்

ஜீர்ணக் கருவிகளைச் சுறுசுறுப்புடனிருக்கச் செய்கிறது. அவ்வேளை வரும்வரை அவனுக்குப் பசி எடுப்பதில்லை. இயற்கையால் ஏற்பட்ட மனப்பழக்கம் தான் இதற்குக் காரணம். இந்நேரம்வரை ஜீர்ண உறுப்புகள் சற்று அயர்வு பெறுகின்றன. இந்த நேரம் கழிந்தும் ஒருவன் உணவருந்தவில்லையாகில் அவனுக்கு குடல் உளைய ஆரம்பித்துவிடுகின்றது, இந்த மனப்பழக்கம் காரணமாகவே குறிப்பிட்ட நாட்களில் உபவாஸமிருந்து பழகியவர்களுக்கு அன்று பசியோ களைப்போ தெரிவதில்லை. குடல் தானே ஓய்வு பெற்று சாந்தி அடைவதுதான் காரணம். ஆனால், அப்போது உபவாஸத்தில் இஷ்டமில்லாமல் ஏதோ ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்காக உபவாஸமிருப்பவன், மனதில் உண்ண ஆவல் இருந்தும் அதைக் கட்டுப்படுத்தினால் பசியும் களைப்பும் ஏற்பட்டு பசியைத் தடுப்பதால் ஏற்படும் நோய்களுக்கிலக்காகிறான்.

மன ஈடுபாட்டுடன் : உணவு அருந்துகிறோம் என்ற ஞாபகத்துடன் உணவருந்துவதிலேயே மனதைச் செலுத்தி உண்ணவேண்டும். வெறுப்பு பொறாமை கோபம் சோகம் பயம் பேராசை முதலிய கெட்ட எண்ணங்களுக்கு இடமளித்துக்கொண்டே உண்பது உணவு ஜீர்ணமாவதைக் கெடுக்கும். நல்ல உணவா, ஹிதமான உணவா, ருசியான உணவுதானா என்று பகுத்தறிய முடியாமல் உண்ண நேரிடும். அதனால் உணர்ச்சிகளுக்கு இடமளிக்காமல் உணவருந்துவதிலேயே நாட்டம் கொள்ளவேண்டும்.

தனக்கு ஒத்துக்கொள்ளுமா? ஒவ்வொருவனுக்கு சில உணவுப்பொருள் ஒத்துக்கொள்ளாமலிருக்கும். அது ஒத்துக்கொள்வதையும் ஒத்துக்கொள்ளாததையும் பிறர் அறிய முடியாது. அவனவன் தேக சுபாவத்தை தானே அனுபவித்துத்தான் அறிந்துகொள்ள முடியும். தனக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் பொருளை மாத்திரம் உண்பது ஜீர்ணத்திற்கு அவசியம். மனதிற்குகந்தவண்ணம் அதிக வேகமாகவோ, மெள்ளவோ சாப்பிடவும் கூடாது. நிதான

மாக சாப்பிடவேண்டும். ஊர்வம்பு, பலத்தசிரிப்பு இவை எல்லாம் உணவில் கவனத்தைக் குறைப்பவை. தனக்குப் பிரியமான இடத்தில் பிரியமான சூழ்நிலையில் பிரியமானவர்களுடன்கூடி உட்கார்ந்து, இஷ்டமானவர்கள் உணவைப் பரிமாற உண்ணவேண்டும். மனதிற்குப் பிடிக்காததைக்கூட அதன் அமைப்பை மனதிற்குகந்தவண்ணம் மாற்றிச் சாப்பிடுவது இன்றியமையாதது.

சூடாக: உணவு சூடாக இருப்பது ருசியை அளிக்கும். உட்சென்று அக்னியின் பலத்தைக் குறைக்காமல் தூண்டிவிடும். சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். வாயுவை அனுலோமமாக்கும். கபத்தைக் குறைக்கும். குளிர்ந்த உணவைச் சாப்பிடுவதால் நாக்கு மறத்துப் போவதால் ருசி குறையும் அக்னியின் இயற்கைச் சூடு குறைந்து ஜீர்ணத்திற்குத் தாமதமாகும்.

நெய்ப்புடன்: உணவு வரண்டிராமல் நெய் போன்ற நெய்ப்புள்ள பொருள்சேர்த்து உண்ணவேண்டும். நெய்ப்புள்ள உணவு ருசியையும் ஜீர்ண சக்தியையும் அளித்து வாதத்தை அனுலோமமாக்கி இந்திரியங்களுக்கு வன்மையையும் பலத்தையும் நிறத்தெளிவையுமளிக்கும்.

அளவுடன்: உணவின் மொத்த அளவு (ஸர்வக்ரஹம்) எத்தனை? ஒவ்வொரு உணவின் தனி அளவு (பரிக்ரஹம்) எத்தனை? வயிறு எந்த அளவைக்கொள்ளும் என்று அவனவன் தேகவாகை ஒத்து அளவை நிர்ணயித்து நியமத்துடன் உண்ணவேண்டும். இதனால் குருவான ஆகாரத்தை அதிகமாக உண்பதைத் தடுக்கலாம். லகுவான ஆகாரத்தைத் தனித்தே உண்ணாமல் ஈடுசெய்யும் அளவில் குருவான உணவையும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். வயிற்றின் இடைவெளியை மூன்று பங்காக்கி ஒன்று கனப்பொருளுக்கும் மற்றொன்று திரவப் பொருளுக்கு மீந்து, மீதியுள்ள இடைவெளியைக் காலியாக விட்டு வைத்திருக்க வேண்டும். ஜீர்ணகாலத்தில் ஏற்படும் வாயு

முதலியவைகளுக்கு இவ்விடைவெளி தேவைப்படும். அல்லது வயிறு கொள்ளுமளவை நான்கு பங்காக்கி 2 பங்கை கனமான ஆகாரத்திற்கும் ஒருபங்கைத் திரவ மான ஆகாரத்திற்கும் மீதி ஒருபங்கை வாயு முதலியதன் ஸஞ்சாரத்திற்காகவும் அமைத்துக்கொள்ளலாம். இது பொதுவான அளவு. வயிற்றில் அதிக அமுக்கமும் பார மும் உணராமை, ஹிருதயத்தில் அடைப்பின்மை, விலாப் புடைப்பில்லாதிருத்தல், இந்திரியங்கள் திருப்தியுற்றிருத் தல், பசி தாகம் சாந்தி அடைதல், நடைபேச்சு முதலியவை களுக்கு சிரமமில்லாதிருத்தல், இரண்டு வேளையும் ஜீர்ண மாதல், தெம்பு இவை இருக்குமளவில் சாப்பிடுவதுதான் அளவுப்படி உண்ணுதல் ஆகும். அத்துடன் குருவான உணவைப் பாதி அளவிலும், லகுவான உணவை அதிக திருப்தி ஏற்படாத அளவிலும் சாப்பிடவேண்டும். நல்ல பசியிருந்தாலன்றி, அரிசி, அவல், மாப்பண்டங்கள் முதலி வைகளைச் சாப்பிடக்கூடாது. இவ்விதம் கவனித்தும் உண்ணும் உணவே திரிதோஷங்களையும் சமநிலையில் பாதுகாத்து ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

உணவும் திரிதோஷங்களும்

உணவு ஜீர்ணமாகும்போது முதலில் கபமும் நடுவில் பித்தமும், கடைசியில் வாயுவும் உண்டாகின்றன. வாத பித்த கபங்கள் இயற்கை நிலை (பிரகிருதி)யிலிருப்பதற்கோ வியாதி உண்டாகும் நிலை (விகிருதி)யை அடைவதற்கோ ஜீர்ண காலத்தில் இம்மூன்றும் ஏற்படும் வகை முக்கிய காரணமாகின்றது. ஆமாசயத்தில் மதுரவிபாகமடையும் வரை கபமும் கிரஹணியில் அம்லவிபாகம் பூர்த்தியாகும் வரை பித்தமும் பெருங்குடலில் கடு விபாகம் முடியும் வரை வாயுவும் உண்டாகின்றது. அதனால் ஜீர்ணத்தின் ஆரம்பவேளையில் கபநோய்களும் நடுவில் பித்தநோய் களும் முடிவில் வாதநோய்களும் பலம் பெறுகின்றன. அவஸ்தாபாகத்தில் குறிப்பிட்டபடி மதுரவிபாகம் சரியாக நடைபெறாவிடில் ஆம அஜீர்ணம் ஏற்படுகிறது. இது கப

நோய்க்குக் காரணமாகின்றது. அம்ல விபாகம் சரியாகா விடில் விதக்த — அஜீர்ணம் ஏற்படுகிறது. இது பித்த நோய்க்குக் காரணமாகிறது. கடுவிபாகம் சரியாகா விடில் விஷ்டப்தாஜீர்ணம் ஏற்படுகின்றது. இது வாத நோய்க்குக் காரணமாகின்றது.

சரியான வகையில் ஜீர்ணம் ஏற்படும்போது க்லேதகம் என்னும் கபம் ஆமாசயத்தை யடைந்த உணவை நெகிழ்த்தி மதுரவிபாகமடையச் செய்கின்றது. பாசகம் என்னும் பித்தம் கிரஹணியை அடைந்த உணவை அம்ல விபாகமடையச் செய்கின்றது. அபானமென்னும் வாயு பெருங்குடலையடைந்த உணவை கடுவிபாகமடையச் செய்கின்றது. இவ்விதம் ஜீர்ணமான உணவு முறையே அந்த அந்த இடங்களில் சரீரத்தைப் பாதுகாக்கும் கபம் பித்தம் வாயு இவைகளின் அம்சங்களை வளர்த்து சரீரத்தைத் தாங்குகிறது. இவ்வுணவே சரியாக ஜீர்ணமாகாவிடில் விபாகங்கள் கெட்டு அஜீர்ணமேற்பட்டு, சரீரத்தைக் கெடுக்கும் கப பித்த வாதாம்சங்களை அதிகப்படுத்து கின்றது.

உணவிலிருந்தும் தாதுக்களின் பரிணமம்

உணவு நன்கு பக்குவமடைந்து அதிலிருந்து ஸாரம் பிரிக்கப்படுகின்றது. பிரிக்கப்பெற்ற ஸாரமான ரஸதாது, வியான வாயுவால் ரஸவாஹிகளான ரஸாயனிகள் மூலம் உறிஞ்சப்பெற்று ரத்தத்துடன் கலந்து உடல் முழுவதும் பரவுகின்றது. இந்த ரஸத்திலிருந்தே மற்ற ஆறு தாதுக்களும் வளர்கின்றன. ரஸதாதுவானது சரீரத்தில் ஸஞ்சரிக்கும் போது ஸ்தூலாம்சம், ஸூக்ஷ்மாம்சம், மலாம்சம் என மூன்றாகப் பிரிகின்றது. ஸ்தூலாம்சம் ரஸமாகவே உடலில் சுற்றிவருகிறது ஸூக்ஷ்மாம்சம் ரக்த தாதுவாக மாறுகின்றது. மலாம்சம் கபமாகவும் ஊன் நீராகவும் மாறி சரீரத்திற்குப் பயனளிக்கும்வரை தங்கி, உபயோகமற்றுப் போனதும் வெளியாகின்றது. ரஸத்திலிருந்தும் ஸூக்ஷ்மமாகப் பிரிந்த ரத்தாம்சம் முன்னுள்ள

ஸ்தூலரத்தத்துடன் கலந்து அதைப் போஷிக்கின்றது. அந்த ரத்தம் ஸூக்ஷ்மம், ஸ்தூலம், மலம் என்று மூன்று அம்சங்களாக பிரிகின்றது. அதன் ஸூக்ஷ்மாம்சம் மாம்ஸ மாகவும், மலாம்சம் பித்தமாகவும் மாறுகின்றது. ஸ்தூலா ம்சம் ரத்தமாகவே தங்கி உடல்முழுவதும் சுற்றி வருகின்றது. பித்தம் யகிருத் ப்லீஹம் அக்ன்யாசயம் முதலிய பித்தாசயங்களில் தங்கி சரீரப் பாதுகாப்பிற்குப் பயன்பட்டு, பயனற்றுப் போனதும் மலமூத்திரஸ்வேதங் கள் வழியே வெளியேறுகின்றது. ஸூக்ஷ்மாம்சம் மாம்ஸ மாகியும் ரத்தக் குழாய்கள் தசைநார்கள் முதலியதாகி யும் முன்னுள்ள மாம்ஸத்துடன் கலந்து அதன் வளர்ச் சிக்கு உதவுகின்றது.

அவ்விதமே மாம்ஸதாதுவும் மூன்றுகப் பிரிந்து ஸ்தூல பாகம் மாம்ஸமாகவே தங்கி உடலைப் போஷிக் கின்றது. மலமான பகுதி காது மூக்கு கண்கள் வாய் குறி மயிர்த்துவாரம் முதலியவைகளுக்கு நெய்ப்பை அளிக்கும் கசிவாகிப் பயனற்றுப் போனதும் வெளியேறுகிறது. ஸூக்ஷ்மபாகம் மேதஸ் ஆகி முன்னுள்ள மேதஸின் வளர்ச்சிக்குக் காரணமாகின்றது.

அவ்விதமே மேதஸூம் மூன்றுகப் பிரிந்து ஸ்தூல பாகம் மேதஸாகவே தங்கி உடலைப் போஷிக்கின்றது. மலமான பகுதி வியர்வையாகி வெளியேறுகின்றது. ஸூக்ஷ்மபாகம் தசை நாராகவும் அஸ்தியாகவும் மாறி முன்னுள்ள அஸ்திதாதுவை வளர்க்கின்றது.

அஸ்திதாதுவும் மூன்றுக மாறி ஸ்தூலபாகம் அஸ்தி யாகவே தங்கி சரீரத்தைத் தாங்குகின்றது. மலபாகம் மயிர்—ரோமம், நகம் முதலிய உருவம் பெற்று சரீரத்தைக் காப்பாற்றிப் பின்னர் ஒழிக்கப்படுகின்றது. ஸூக்ஷ்மப் பகுதி மஜ்ஜையாகி முன்னுள்ள மஜ்ஜையை வளர்க் கின்றது.

மஜ்ஜாதாதுவும் மூன்றுக மாறி ஸ்தூலபாகம் மஜ்ஜ தாதுவாகவே எலும்பினுள் தங்கி சரீரத்தை வளர்க்கின்

றது. மல பாகம் கண் பீளை, தோலிலுள்ள நெய்ப்பு மலத்திலுள்ள நெய்ப்பு ஆகிய உருப்பெற்று தேகத்தைத் தாங்கிப் பின் பயனற்றுப்போனதும் வெளியேறுகின்றது. ஸூக்ஷ்மப்பகுதி சுக்கிரமாகி, முன்னுள்ள சுக்கிரப் பகுதியுடன் சேர்ந்து அதைப் போஷிக்கின்றது.

சுக்கில தாது பல புடமிட்ட பொன் போன்று மிகவும் சுத்தமான பகுதியாதலால் மலமாக மாறுவதில்லை. ஸூக்ஷ்ம அம்சம் கர்ப்பத்திற்குக் காரணமாகின்றது. சரீரத்தின் ஆண்மை, மனோதிடம், வியாதித்தடுப்பு சக்தி, ஒளி, மேதை முதலியவைகளுக்குக் காரணமான ஓஜஸ் இதன் ஸாரமாகும்.

கருவில் சிசுவாக இருக்கும் நிலையில் தாயாரின் உடலிலிருந்து ஏழு தாதுக்களின் சத்தையும் தொப்புள்கொடி மூலம் பெற்று வளர்ந்த சரீரத்திலுள்ள தாதுக்கள், ஜனித்ததும் சிசு உண்ணும் உணவின் ஸாரத்தால் மேலும் மேலும் போஷிக்கப்பட்டு வளர்கின்றது.

ஒவ்வொரு தாதுவையும் மற்றொரு தாதுவாகவும் ஸூக்ஷமம் ஸ்தூலம் மலம் எனவுமாக்கும் செயலை அந்த அந்த தாது அக்னிகள் நிறைவேற்றுகின்றன. ஜடராக்னியால் பாகமடைந்த உணவிலிருந்து ரஸமும், ரஸதாது அக்னியால் பாகமடைந்த ரஸத்திலிருந்து ரத்தமும் உண்டாகின்றன. இவ்வித அந்தந்த தாது பரிணாமமடைய அந்தந்த தாத்வக்னி உதவுகின்றது.

சாதாரணமாக உண்ட உணவு சுக்கிரமாக மாற ஒரு மாதம் தேவையாகின்றது. ஜடராக்னி தாதுவக்னிகளில் பலக்குறைவிருப்பின் தாமதமாகவும் அவை நன்கு பலமடைந்திருப்பின் சீக்கிரமாகவும் தாது பரிணாமம் ஏற்படுகின்றது. பாலிலிருந்து தயிர், தயிரிலிருந்து வெண்ணெய், வெண்ணெய்யிலிருந்து நெய் என்பதுபோல் ரஸமே ரக்த

மாகி, ரத்தமே மாமிஸமாகிவரும் இந்த * **தாதுபரிணமத்தைக் கிரமபரிணமம்**, ஸர்வாத்ம பரிணமம்-க்ஷீரததிந்யாய பரிணமம் என்பர்.

---

*சிலர் தாதுபரிணமத்தை வேறுவிதமாகவும் கூறுவர். உணவுச் சத்தாக உள்ளேகும் ரஸம் ரஸதாதுவையடைந்து தன்னிடமுள்ள ரஸதாது போஷகாம்சங்களால் அதைப்போஷித்துப்பின் ரத்தத்தை அடைந்து தன்னிடமுள்ள ரக்த போஷகாம்சங்களால் அதைப் போஷிக்கின்றது. இவ்விதம் ரஸமே எல்லா தாதுக்களையும் நேரிடையாகப் போஷிக்கின்றது. ரஸம் ரத்தமாகவோ, ரத்தம் மாம்ஸமாகவோ மாறித்தான் தாதுபரிணமம் ஏற்படவேண்டுமென்ற அவசியமில்லை. மேலும் சில விசேஷ மருந்துகளோ உணவோ நேரிடையாக ஒரு தனிப்பட்ட தாதுவை வளர்க்கின்றன. வாஜீகரணமான ஒரு ஔஷதம் அல்லது உணவு தனது பிரபாவத்தால் நேரிடையாக சுக்கிரத்தை வளர்க்கிறது. இவ்விதம் நேரிடையாக வளர்ப்பதை கேதாரகுல்யாந்யாய பரிணமம் என்பர். அதாவது ஒரு பெரிய நீர் தேக்கத்திலிருந்து வாய்க்கால் வழியாக வரும் தண்ணீர் நேரிடையாக தண்ணீர் தேவையுள்ள அந்தந்த வயலில் பாய்வது போல ரஸத்திலிருந்து ரத்தம், ரத்தத்திலிருந்து மாம்ஸம் என்ற கிரமமாக பரிணமம் ஏற்படாமல் நேரிடையாக உணவுச்சத்தான ரஸம், ரத்தம் முதலிய தாதுக்களைப் போஷிக்கின்றதென்பர்.

சிலர், ரஸத்திலிருந்து ரத்தத்தை அடைந்து பிறகு மாம்ஸத்தை அடைகிறது என்ற வரிசை கூடத் தேவையில்லை; ஒரு களத்திலிருந்து உணவெடுத்துச் செல்லும் புறாக்கள் எவ்விதம் தாம் ஏக வேண்டியதை நோக்கிப் பிரிந்து செல்கின்றனவோ, அவ்விதம் ரக்த போஷகாம்சத்தைத் தாங்கியுள்ள ரஸம் நேரிடையாக ரக்த தாதுவையும், மாம்ஸதாது போஷகாம்சத்தைத் தாங்கியுள்ள ரஸம் மாம்ஸதாதுவையும் அடையும். இதை கலேகபோதந்யாய பரிணமம் என்பர்.

ஆனால் க்ஷீரததிந்யாயத்தை வற்புறுத்தும் சிலர், 'இங்கு நேரிடையாக சுக்கிரம் ரஸத்திலிருந்து ஏற்படுவதாகத் தோற்ற

தாதுக்கள்

ரஸதாது

உணவு ஜடராக்னியால் பக்குவமானதும் அதன் ஸாரமான அன்னரஸத்தை வியானவாயு உறிஞ்சி உள்ளிழுத்து சரீரம் முழுவதும் பரவச் செய்கின்றது. ஆங்காங்குள்ள தாதுக்கள் இதன் ஸாரத்தை எடுத்துக் கொண்டு, தாதுஅக்னிகளால் பக்குவப்படுத்தி ஏற்றுப் புஷ்டியடைகின்றன. வியானவாயுவால் உள்ளிழுக்கப் பட்ட ரஸம் ஹிருதயத்தையடைந்து அங்கிருந்து உந்தப் பட்டு இருபத்து நான்கு குழாய்கள் மூலம் உடல் முழுவதும் பரவுகின்றது. ரஸம் என்றாலே எப்போதும் சென்று கொண்டிருக்கின்றதெனப் பொருள். அடிக்கடி உணவு ஏற்பதாலும் உணவின் ஸாரமான ரஸம் புதிது புதிதாக உட்செல்வதாலும் சக்கரம்போல் புதிய ரஸம் உட்செல் வதும், உபயோகமற்றது மலமாக வெளியேறுவதும் நடை பெறுவதால் ரஸமென்று இதற்குப் பெயர். ஹிருதயத்தி லிருந்து வெளியேறிய ரஸம் உடல் முழுவதும் பரவி தனது செயல்களைப் புரிந்ததும் பின்னர் அதேவிதத்தில் திரும்பவும் ஹிருதயத்தை அடைகின்றது.

சரீரத்தின் ஒவ்வொரு அவயவத்தினுள்ளும் பரவும் ரஸம் மனநிறைவு (தர்ப்பணம்), வளர்ச்சி (வர்த்தனம்), உயிருள்ள நிலையை நீடிக்கச்செய்தல் (தாரணம்), கிழத் தன்மை ஏற்பட்ட பின்னரும் சீக்ரம் உடல் நசியாது தாங்குவது (யாபநம்), நெய்ப்பு (ஸ்நேஹநம்) உடலுக்கு

மளிப்பினும் கிரமமாகத்தான் தாதுபரிணமம் ஏற்பட்டுள்ளது. பரிணமம் ஏற்படும் வேகம் மிகக் கடுமையாக இருப்பதால் நடுவி லுள்ள நிலைகள் புலப்படவில்லை. நூறு தாமரை இலைகளைச் சேர்ந்தாற்போல் அடுக்கி ஒரு ஊசியால் குத்தும்போது அடுக்கப் பட்டுள்ள ஒவ்வோரு இலையையும் குத்திக் கடைசி இலையைக் குத்திய கிரமம் நமக்கு புலப்படுவதில்லை. இதுபோலத்தான் நேரிடை யாக சுக்கிரம் ஏற்படும்போது ஒவ்வொரு நிலையும் நமக்குப் புலப் படுவதில்லை" என்பர்.

திடமளித்தல் (அவஷ்டம்பனம்), சந்தோஷம் (தோஷணம்), இவைகளை அளிக்கின்றது. இவ்விதம் சரீர அவயவங்கள், தோஷங்கள், மற்ற தாதுக்கள், மலங்கள் முதலியவை ரஸதாது மூலம் மனநிறைவு முதலியவைகளைப் பெறுவதால் காயிக (உடற் செய்கை) மானஸிக (மனதின் செய்கை) வாசிக (பேச்சு)ங்களான எல்லா பணிகளையும் நன்கு புரிய முடிகின்றது.

ரஸத்திற்கு எல்லா உறுப்புகளும் இருப்பிடமாகும். ஹிருதயம் முக்கிய ஸ்தானமாகும். இந்த முக்கிய ஸ்தானமான ஹிருதயத்திற்குப் பலமளிப்பவை ரஸதாதுவிற்குப் பலமளிப்பவையாகும். ஹிருதயத்தின் பலத்தைக் குறைப்பவை ரஸதாதுவின் சக்தியைக் குறைப்பவையாகும். அதிக அளவில் சோகம், கோபம், கவலை, பொறாமை, ஆவல், காம இச்சை, பயம், பதட்டம் இவைகளால் ஹிருதயத்தில் ஒய்ச்சல் ஏற்பட்டால் ரஸதாதுவின் [1] விக்ஷேபம் தடைபடும் போது ரஸம் குறைந்து ராஜயக்ஷ்மா முதலிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அவ்விதமே ஸந்ததம் முதலிய ஸந்நிபாத ஜ்வரங்களில் ரஸதாது மிகவும் குன்றியிருக்கும்போது ஹிருதயத்திற்குப் பலமளிப்பதால் ரஸதாது புஷ்டி யடைந்து சீரடைகின்றது. ஆகவே ரஸதாதுவிற்கும் ஹிருதயத்திற்கும் உள்ள இத்தொடர்பு அவசியம் ஆரோக்யப் பாதுகாப்பிலும் சிகித்ஸையிலும் கவனிக்கத் தகுந்தது.

ரஸம் கப வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த ஸௌம்யதாது. ரஸத்தின் ஸ்தூல பாகத்தை இரு உருவங்களில் காணலாம். ஒன்று ஊன்கசிவு எனப்படும்கசிவுநீர்.[2] இது கேசங்கள் போன்ற நுண்ணிய ரத்தக்குழாய்களின் (கேசிகை)[3] மூலம் கசிந்து மிக நுட்பமான அவயவங்களுக்குக்கூட போஷகப் பொருளை எடுத்துச்செல்லும்

---

1 ஹிருதயத்தினின்றும் குழாய்கள் மூலம் ஒரேமாதிரியான வேகத்தில் அழுத்தி வெளியேற்றுதல் விக்ஷேபமாகும்.

2. Lymph. 3. Capillaries.

கசிவுத் திரவமாகும். சுத்த ரத்தக் குழாய்களின் கடை முகத்துவாரங்களாகவும் அசுத்த ரத்தக்குழாய்களின் ஆரம்ப முகத்துவாரமாகவுமுள்ள இந்த கேசிகைகளில் இத்திரவத்தை அதிகம் காணலாம். மற்றும் ரஸாயனிகள்[1] என்ற தனிப்பட்ட ஸ்ரோதஸ்கள் மூலம் கிரஹிக்கப்பட்டு ஹிருதய சமீபத்திலுள்ள ஸிரைகளினுள்ளே புகுந்து ரத்த திரவத்தின் ஒரு பகுதியாகின்றது. இந்த ஊன் கசிவு நீரில் ரத்த கோசம், ரத்தகணங்கள், ச்வேதகணங்கள் மற்றும் சக்ரிகைகள் முதலிய ரத்ததாது அம்சங்கள் காணக்கிடைக்காது.

மற்றொன்று ரத்த ரஸமாகும்.[2] ரத்தத்திலுள்ள ரத்த கணங்கள், வெண்கணங்கள், சக்ரிகைகள் முதலிய நுண்ணிய கருவி மூலம் புலப்படக்கூடிய கடினப் பொருள் களைத் தவிரத் தனியே உள்ள திரவப் பகுதியே ரத்த ரஸமாகும். இந்த ரக்தரஸமே கேசிகைகள் மூலம் கசிந்து வெளியேறும்போது ஊன்நீராகின்றது. ரத்த ரஸத்தில் தடிப்பு சிறிது அதிகம். ஊன்நீரில் தடிப்பு குறைவு என் பதே இதிலுள்ள வேறுபாடு.

இந்த ரக்தரஸம் தான் எல்லா தாதுக்களைப் போஷிக்க வேண்டிய சத்துப் பொருளைத் தாங்கி உடல் முழுவதும் சுற்றி வருகிறது.

ஆக ஊன் கசிவு திரவமும் ரத்தத்திலுள்ள திரவமான ரக்தரஸமும் ரஸத்தின் ஸ்தூல அம்சமாகும்.

ரஸம் இரு வகைப்படும். தாயின் கர்ப்பத்தில் இருந்த திலிருந்து சரீரம் முடியும்வரை தேகதாரணத்திற்காகச் சுற்றி வரும் ஸ்திரமான ரஸதாது ஒன்று. இதை ஸ்தாயி என்பர். மற்றொன்று தினந்தோறும் உண்ணும் உணவி லிருந்தும் ஜடராக்னியால் பக்குவப்படுத்தப்பட்டு உட்

---

1. Lymphatic vessels, 2. Plasma.

செலுத்தப்பட்ட அன்னரஸமாகும். இதை போஷகரஸம் என்பர். இது மற்ற தாது போஷணத்தாலும் வேறு நோய்களாலும் ஸ்தாயிரஸம் அளவில் குறையும்போது, தினசரி நஷ்டத்தை ஈடு செய்து மேலும் புஷ்டியடையச் செய்கின்றது. இந்த ரஸத்தை ஆங்காங்கு எடுத்துச் செல்லும் பெருங்குழாய்களை ஸிரை என்றும், தமனீ என்றும் கூறுவர். சரீரத்தின் நுண்ணிய அவயவப்ரதேசங்களுக்கு போஷக சத்தை எடுத்துச் செல்லும் நுண்ணிய குழாய்களைக் கேசிகை அல்லது ஸ்ரோதஸ் என்பர்.

இந்த ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் வெளியில் மயிர்க்கால்கள் வரை வந்து முடிகின்றன. வியர்வைமூலம் சில மலங்களை வெளியேற்றியும் தோலுக்கான போஷக சத்துக்களைக் கொணர்ந்து புஷ்டி யளித்தும் உதவுகின்றன. அவ்விதமே நாம் மேலே தேய்த்துக்கொள்ளும் எண்ணெய் முதலிய பூச்சுக்கள். ஸ்னானம், பரிஷேகம் போன்ற உபசாரங்களின் சக்தியை உள்ளெடுத்துச் செல்லுகின்றன. இவ்விதமே ஒவ்வொரு உறுப்புகளிலும் ஊடுருவிச் சென்று மலத்தை வெளிப்படுத்தி புஷ்டி யளிக்கும் சத்துக்களைச் செலுத்தி தேக தாரணத்திற்கு உதவுகின்றன. எப்போதும் கசிந்துகொண்டேயிருப்பதால் இவைகளை ஸ்ரோதஸ் எனக் குறிப்பிடுகின்றனர்.

ரஸத்தின் ஸஞ்சாரத்தை ஒலியுடனும், நெருப்புடனும், தண்ணீர் பிரவாஹத்துடனும் ஒப்பிட்டுள்ளனர். எவ்விதம் ஒலி அலைகளுருவில் முன்னலை பின்னலையால் உந்தப்பட்டு நான்கு திக்குகளிலும் தடையின்றி வேகமாகப் பரவுமோ, அவ்விதம் வேகமாகப் பரவக்கூடியது. நெருப்பு பரவும்போது நெருப்பினால் எரிக்கப்பட்ட பொருளின் ஸ்தானத்தை மற்றொன்று அடைந்து எரிவது போல தாத்வக்னிகளின் மூலம் பாகமடைந்து பயன்பட்ட தாதுப் பொருளின் ஸ்தானத்தை பின் உந்தப்பட்ட ரஸம்

அடைந்து தாது பாகத்தில் உதவுகின்றது. நீரோட்டம் போல் எளிதில் எல்லாவற்றிலும் ஊடுறுவிப் பரவி காலி ஸ்தானங்களை ரஸம் நிரப்புகின்றது.

இந்த ரஸதாதுவினால் மேன்மேலும் தாதுக்களுக்கு ஏற்படும் புஷ்டி வயது ஏற ஏறக் குறைகின்றது. மூப்பில் ரஸதாது சரியாக உடல் முழுதும் பரவாமலும் பலமற்றும் போவதால் வியாதித் தடுப்பு சக்தியும் உடல் வளர்ச்சியும் குன்றுகின்றது.

தாதுபுஷ்டிக் குறைவின் காரணம் : ரஸ தாதுவிலிருந்து மற்ற தாதுக்கள் புஷ்டியடையாமல் போவதற்கு மூன்று காரணங்கள் உண்டு. (1) ஸ்ரோதஸ்ஸுகளில் அடைப்பு, (2) ரஸதாதுவின் உற்பத்திக் குறைவு, (3) தாது அக்னி களின் பலக்குறைவு.

ஸ்ரோதஸ்களில் ரஸம் முதலிய தாதுவின் அம்சங்கள் செல்வதற்கேற்ப விரிந்து சுருங்கும் தன்மையும் பின்னிருந்து உந்தித் தள்ளுவதும் இயற்கையாக ஏற்படுகின்றது. ஸ்ரோதஸ்ஸுகளில் வாயுவால் வரட்சி ஏற்பட்டு விரிந்து சுருங்கும் தன்மை குன்றியோ அழுத்தம் குறைந்தோ, பித்தத்தால் புண் வேக்காளம் ஏற்பட்டும் கபத்தால் தடிப்பு மிகுந்தும் வழி சுருங்கியோ ரஸம் முதலியவை செல்லும் பாதையில் தடை ஏற்படின் ரஸ ஸம்வஹனம்* ஸரியாக ஆவதில்லை.

நல்ல புஷ்டியளிக்கும் உணவுகளைக் குறைத்து உண்ண நேரிடின் ரஸத்தின் உற்பத்தியும் குறைகின்றது. ஜாடராக்னியும் மற்ற தாது அக்னிகளும் பல மிழந்தால் தாது பரிணாமம் சரியாக ஏற்படுவதில்லை.

இவ்விதமே ரஸதாதுவும் மற்ற தாதுக்களும் நல்ல புஷ்டி அடைய முன் சொன்ன மூன்று குறைகளுமற்றிருக்க வேண்டும். ஸ்ரோதஸ்ஸுகளில் தாதுக்கள் திறம்

---

* ஸம்வஹனம்: பரவிப்பாய்தல் Circulation.

பட ஸஞ்சரித்தல், புஷ்டியான உணவை ஏற்று ரஸதாது நன்கு உற்பத்தியாதல், தாத்வக்னிகளும் ஜடராக்னியும் சரியே இயங்கி தாதுபரிணாமம் சரியாக ஆகுதல். இந்த மூன்றுமே சரியாக தாதுக்கள் புஷ்டியடையக் காரண மாகின்றன.

ரஸ ஸாரம்: ரஸத்தால் உடலுக்கு ஒரு தனிப்பட்ட பலம் கிடைக்கின்றது. ரஸதாது பூர்ணமாக புஷ்டி பெற்றிருந்தால், தோலில் நெய்ப்பு, மென்மை, வழவழப்பு, தெளிவு, மெல்லிய அடராத ஆழ்ந்த அழகான ரோமங்கள், தோலின் பளபளப்பு இவை காணப்படும். ஸுகம், ஸௌபாக்கியம், ஐச்வர்ய அனுபவம், புத்தி, வித்யை, ஆரோக்கியம், ஆநந்த அனுபவம் இவைகளைக் குறிப்பிடும். நீண்ட ஆயுள் ரஸவலிவால் ஏற்படுவது. இவ்விதம் தேகவலிவு பெற்றவனை ரஸ ஸாரமுள்ளவன் என்பர்.

ரஸத்தின் அளவு: தன் தன் கையால் ஒன்பது அஞ்சலி (இரு கைகளையும் மலர விரித்து ஏந்தி இருத்தல் அஞ்சலியாகும்) அளவு என்பர். இதில் ஸ்வஸ்த நிலையிலும் ரோக நிலையிலும் ஏற்றத் தாழ்வு ஏற்படலாம். இது அனுமானத்தால் அறியக்கூடியது.

ரஸம் குறைந்தால்: ரஸத்தின் வலிவைப் புலப்படுத்தும் செய்கைகள் குன்றும். தாதுக்களும் அவயவங்களும் வரளும். திகைப்பு, அயர்வு, களைப்பு, சத்தத்தைச் சகிக்க முடியாமை, ஹிருதயத்தில் வலி, ஹிருதயம் துடித்தல், மார்பகம் சூனியமாயிருப்பது போன்ற உணர்ச்சி, நாவரட்சி, ஹிருதயம் திக் திக்கென அடித்துக்கொள்ளுதல், சிறிதளவு வேலை செய்தாலும் பெருத்த ஆயாஸம் இவைகள் ஏற்படும்.

ரஸம் அதிகமானல்: கபம் அதிகமானதன் அறிகுறிகள் காணும். அக்னிமந்தம், வாயில் நீர் அதிகமாக ஊறுதல்,

சோம்பல், உடல் கனத்திருத்தல், வெளுத்திருத்தல், குளிர்தல், உறுப்புகள் தளர்தல், ச்வாஸம், காஸம், அதிக தூக்கம் இவை காணும்.

க்ஷயத்திற்கும் விருத்திக்குமான பொதுக் காரணங்கள்: அதிக உடற்பயிற்சி, பட்டினி, வரண்ட அளவில் குறைந்த உணவு, காற்று—வெயிற்கொள்ளுதல், பயம், சோகம், வரண்ட பானங்கள், தூக்கமின்மை, கபம் ரத்தம் சுக்கிரம் மலங்கள் அதிகமாக வெளியாதல், மூப்பு, ஆதானகாலம், பிசாசம் முதலியவைகளின் பீடை இவை பொதுவாக வாயுவைத் தவிர மற்ற தோஷ தாதுக்களின் க்ஷயத்திற்குக் காரணமாகும். அம்மாதிரியே சரீரத்திற்குப் புஷ்டியளிக்கக் கூடிய எல்லா வஸ்துக்களும் வாயுவைத் தவிர மற்ற தோஷ தாதுக்களின் விருத்திக்குக் காரணமாகும். வாயுவிற்கு முறையே இவை விருத்திக்கும் க்ஷயத்திற்கும் காரணமாகும்.

தோஷமோ தாதுவோ மலமோ அளவில் குறைந்தால் அதை ஈடு செய்ய இயற்கை அவைகளின் வளர்ச்சிக்குரிய அன்னபானங்களில் விருப்பத்தைப் பெருக்குகின்றது. அவ்விருப்பத்தை ஒட்டி உசிதமான அன்னபானங்களை ஏற்க அந்த க்ஷயம் மாறி புஷ்டி ஏற்படுகின்றது.

ரஸதாதுவின் ஸமநிலை: ரஸதாது அளவில் சரியாக புஷ்டி பெறின் உடல் அதிகம் பருக்காமலும் இளைக்காமலும் நடுத்தரமான உருவமைப்புடனும் பலத்துடனும் விளங்கும். அவனுக்கு எல்லாச் செயல்களிலும் திறனும் சரியான பசி தாகமும் ஏற்படும். சீதம் உஷ்ணம் காற்று மழை வெயில் இவைகளின் ஏற்றத்தாழ்வை ஸஹிக்கமுடியும். அதனால் ரஸதாதுவை ஸம அளவில் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

ரஸதாதுவின் விஷமநிலை: ரஸம் அளவில் குறைந்தால் உடல் இளைக்கின்றது; அதிகமானால் பருக்கின்றது. இவ்விரு நிலைகளும் வியாதிகளுக்கு உடலை இருப்பிடமாகச் செய்கின்றன. இவ்விருநிலைகளிலும் இளைப்பைச் சுலபமா

கச் சீராக்க முடியும். உடல் ஸ்தூலித்தால் அதை சீராக்குவது மிகவும் கடினம். உடல் பருத்து விடுவதால் ஆயுள் குறைகிறது. மூப்பு முந்துகிறது. பலக்குறைவு, துர்நாற்றம், வியர்வையால் களைப்பு, பசி மிகுதி, நீர்தாகம் மிகுதி, போகத்தில் சிரமம் இவை ஏற்படுகின்றன. மேதஸைத் தவிர மற்ற தாதுக்களின் வளர்ச்சி தடைபடுகின்றது. இவைகளால், மேதஸைக் குறைக்கும் உபாயங்கள் மேலும் பலக் குறைவு உண்டாக்குவதாலும் பலத்தை அளிப்பவை ரஸதாதுவை வளர்ப்பதாலும் சிகித்ஸையில் முரண்பாடு ஏற்பட்டு சிரமம் ஏற்படுகின்றது. இந்நிலை ஏற்படக் காரணம் பின்வருமாறு— கபம் அதிகமாகும் உணவு, அடிக்கடி ஜீர்ணமாகாமல் இருக்கும்போதே உண்பது (அத்யசனம்) உடற்பயிற்சியின்மை, பகல் தூக்கம் இவைகளால் அன்னரஸம் மிகுந்த இனிப்புடனாகி, நெய்ப்பு மிகுந்து நேரிடையாக மேதஸை அதிகப்படுத்துகின்றது. மேதஸால் ஸ்ரோதஸ்கள் அடைபட்டு, களைப்பு, திகைப்பு, அதிகப் பசிதாகம் முதலியன ஏற்படுகின்றன. மேதஸ் மிகுதியால் சரீரம் வலிவிழந்து மென்மையடைகின்றது. மேதஸ் கெட்டியாகாததால் சிறிதளவு வேலையாலும் வியர்வையால் களைப்பும் நாற்றமும் ஏற்படுகின்றன. கபத்தால் ஆவரணமடைந்த வாயு மிகுந்து நோய்களை உண்டாக்குகின்றது.

இதற்கு நேரிடையாக வரண்ட உணவு, பட்டினி, குறைந்த உணவு, அதிகமாக உழைத்தல், சோகம், இயற்கை வேகங்களை அடக்குதல், தூக்கமின்மை, அடிக்கடி ஸ்நானம், எண்ணெய் தடவாமலே உடலைத் தேய்த்து விடுதல் (உத்வர்தனம்) அதிககோபம் இவைகளால் ரஸதாதுவின் அளவு குறைந்து உடல் இளைக்கின்றது. தேகப்பயிற்சி, அதிக புஷ்டியான உணவு, பசி, தாகம், வெயில், குளிர் இவைகளை கிருசன் (இளைத்தவன்) தாங்கமாட்டான். மண்ணீரல் நோய், இருமல், க்ஷயம், சுவாஸம், குல்மம், மூலம், உதரம், கிரஹணி முதலிய நோய்கள் இவனை அடிக்கடி பீடிக்கும்.

ரஸதாது சீர்கெடுவதால் ஏற்படும் நோய்கள்: வாதாதி தோஷங்களால் ரஸதாது பீடிக்கப்படின், அசதி, அசி ரத்தை, ருசியின்மை, வாய்கசப்பு, உமட்டல், உடல் கனத்திருத்தல், அயர்வு, உடல்வலி, ஜ்வரம், கண்ணிருளுதல், ஸ்ரோதஸ்களில் அடைப்பு, ஆண்மைக் குறைவு, இளைப்பு, அக்னிமந்தம், நரை, திரை இவை ஏற்படுகின்றன. குரு—சீத—ஸ்நிக்த குணமுள்ள உணவுகளை அதிகமாக ஸேவிப்பதும் அதிகமாகக் கவலைப் படுவதும் ரஸவஹ ஸ்ரோதஸ்ஸுகளின் கெடுதிக்குக் காரணமாகின்றன. உடலை இலேசாக்கும் லங்கன சிகித்ஸை இதில் மிகவும் ஏற்றது.

ரக்த தாது

ரஸதாது உடலில் சுற்றி வரும்போது யகிருத் (கல்லீரல்)திலுள்ள ரஞ்சகபித்தம் இதை ரக்தமாக-செந்நிறமுள்ளதாக மாற்றுகின்றது. செந்நிறமுள்ளதாகப் பாகமடைந்த ரஸதாதுவை ரக்தமென்பர்.

சுத்த ரக்தத்தின் நிறம்: ஸமப்பிரகிருதியானவனுக்கு இந்திர கோபப் பூச்சி போன்றும் வாதப் பிரகிருதியானவனுக்கு தாமரை இதழ் உட்பாகம் போன்றும் பித்தப் பிரகிருதியானவனுக்கு செம்பஞ்சுக் குழம்பு போன்றும், கபப் பிரகிருதியானவனுக்கு குந்துமணி நிறத்திலும் ரக்தம் காணும்.*

---

* நவீன விக்ஞான ரீதியில் ரக்தத்திலுள்ள செந்நிறம் அதன் செந்நிறக் கணங்களைச் சாரும். (ரக்தகண—Red carpuscles) சிறிய சிறிய பை போன்று இக்கணங்கள் ரத்தத்தில் 45 சதவிகிதம் இருக்கின்றன. இதிலுள்ள செந்நிறத்திற்கு ஹெமோக்ளோபின் என்ற ரஞ்சகப் பொருள் காரணமாகின்றது. சரீரத்தின் வெவ்வேறு பாகங்களிலிருந்தும் ஹ்ருதயத்தில் வந்துசேரும் ரத்தம் ஆங்காங்கு தாதுபரிணாம காலத்தில் ஏற்படும் மலங்களையும் சேர்த்துக் கொண்டு வருகின்றது. இந்த அசுத்த ரக்தம் சுத்தியடைவதற்கு ஹிருதயத்திலிருந்தும் சுவாஸ கோசங்களான புப்புஸங்களுக்கு

ரக்தத்தின் தன்மை: ரத்தம் தனது இயற்கையான சுத்த நிலையில் உடலுக்கு மூலாதாரப் பொருளாகின்றது. ரக்தமே ஜீவசத்தாகும். தாதுக்களை நிரப்புதல், நிறத் தெளிவு, மாம்ஸத்திற்கு புஷ்டி, பலம், ஸுகம், ஆயுள் எல்லாவற்றையும் அளிக்கின்றது. சரீரத்தில் சூட்டைச் சரியான நிலையில் பாதுகாத்து தாதுபாகம் ஏற்படச் செய்து இந்திரியங்களுக்குத் தெளிவையும் வலிவையும் அளித்து உதவுகின்றது. ரக்தம் குறைந்தால் அந்த இடத்தை நிரப்பும் பணியை வாயு ஏற்றுப் பிரகோபமடைகின்றது. உடலில் ரக்தம் எட்டு அஞ்சலி அளவுள்ளது,

ரக்தம் அளவில் குறைந்தால்: வாயுப்பிரகோப மடைகின்றது. தோல் வரண்டு ஒளி யிழக்கின்றது. தன்னிடத்தை நிரப்பி விம்ம உதவும் ரக்தக் குறைவால் ரக்தக் குழாய்கள் சுருங்கித் தளர்கின்றன. **(ஸிராசைதில்யம்)*** தோலில் வெடிப்பு ஏற்படும். புளிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ள பொருளில் விருப்பம் ஏற்படும்.

ரக்தம் அளவில் அதிகமானல்: ரக்தக் குழாய்கள் நிரம்பி அதிகமாக விம்மலுடன் காணும். ரக்தத்தின் இருப்பைக்

அனுப்பப்பட்டு பிராணவாயுவால் சுத்தமடைகின்றன. பிராணவாயுவிலுள்ள ஆக்ஸிஜனை ரத்தகணங்களிலுள்ள ஹெமோக்ளோபின் பிடித்துக்கொள்ள இந்திரகோபப் பூச்சியின் செந்நிறத்தைப் பெறுகின்றது. பிறகு ஹிருதயத்திற்குத் திரும்பிய சுத்த ரத்தம் அங்கிருந்தும் உடல் முழுவதும் பரவும் போது தன்னிடமுள்ள ஆக்ஸிஜனை தாதுக்களுக்குக் கொடுத்து அவைகளிடமுள்ள மலமான கரியமலவாயுவைத் தான் ஏற்றுக்கொள்கின்றது. கரியமல வாயுவின் காரணமாக ரத்தத்தின் நிறம் மங்குகின்றது.

* ஸிராசைதில்யம் — ஹிருதயத்திலும் ரக்தக்குழாய்களிலுமுள்ள மாம்ஸதாதுவின் பலக்குறைவாலும் ரக்தக் குறைவாலும் ரக்த அழுத்தக் குறைவாலும் ஏற்படும். இதை Low Blood Pressure–Hypotension என்பர்.

கண்டுபிடிக்க உதவும் தோல், கண்ணிமைகளின் உட்புறம் போன்ற பகுதிகளில் செந்நிறம் மிகுந்துகாணும்.

ரக்தப்பிரகோபம்: ரக்தம் அளவில் அதிகமாகி* தன்னிடத்தில் நிரம்பி மற்றவைகளின் ஸ்தானத்தையும் ஆக்கிரமித்து, வியாதி ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலையில் பிரகோபமடைகின்றது. பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும் பொருள்களனைத்தும் ரத்தத்தையும் பிரகோபப்படுத்தும். திரவ ஸ்நிக்த—குருகுணமுள்ள உணவு, பகல்தூக்கம், கோபம், வெய்யில், நெருப்பு, தேக உழைப்பால் ஏற்பட்ட களைப்பு, அஜீர்ணம், பரஸ்பர விரோதமுள்ள உணவுகளை ஒருமிக்க உண்பது (விருத்தாசனம்). ஜீர்ணமாகாத நிலையிலேயே மறுபடி உண்பது (அத்யசனம்), கவலை, பயம், உபவாஸம், விதக்தாஜீர்ணம் மற்றும் புளிப்பு உணவு உப்பு தீக்ஷ்ண உஷ்ண லகு குணம் மிகுந்த உணவுகள், நல்லெண்ணெய், பிண்ணாக்கு, கொள்ளு, உளுந்து, கடுகு, ஆசாளி, இஞ்சி, முள்ளங்கி, துளசி, ஓமம், முருங்கை, கடுகு, கருஞ்சீரகம், வெங்காயம், உள்ளிப்பூண்டு, புளித்த தயிர், காடி, மோர் முறிந்த தயிர்தெளிவு, மதுவகைகள் முதலிய உணவுப்பொருள்களை அதிகமாக ஏற்பது, வாந்தி, வாந்திவேகத்தைத் தடுப்பது, ரக்த மோக்ஷணம் தேவையானபோது செய்துகொள்ளாதிருத்தல், இவை ரக்தப் பிரகோபத்திற்குக் காரணமாகும். சரத்ருதுவின் காலபலத்தால், ரக்தப் பிரகோபம் பொதுவாக ஏற்படும்.

ரக்தப் பிரகோபத்தால் ஏற்படும் நோய்கள்: முகபாகம் (வாய்ப்புண்) அக்ஷிராகம் (கண் சிவப்பு) மூக்கில் நாற்றம், வாய்நாற்றம், குல்மம், உபகுசம், (பல்லீறுகளில் வேக்

---

* ரக்தகணங்கள் மாத்திரம் அதிகமானால் Erythremia; Polycythemia. பொதுவாக ரக்தம் அதிகமானால் Polyemia, ரக்தக் குழாய்கள் விம்மிக்கண்டால் Plethora; ரக்தத்தில் ஜலமதிகமாகி விம்மிக்கண்டால் Plethora Hydremia என்பர்.

காடு), விஸர்பம், ரக்தபித்தம், தந்திரா (அயர்வு), வித்ரதி, ரக்தமேஹம், பிரதரம், வாதரக்தம், நிறமாற்றம், அக்னி மந்தம், நாவரட்சி, உடல்கனத்திருத்தல், தாபமிகுதி துர்பலம், அருசி, தலைவலி, அன்ன பானங்கள் விதக்தா ஜீர்ணத்தை யடைதல், புளித்த கசந்த ஏப்பம், உடல் களைப்பு, அதிககோபம், புத்திமோஹம், வாயில் கரிப்பு, வியர்வைமிகுதி, உடல் நாற்றம், மதம், நடுக்கம், ஆட்டம், தொண்டை கம்முதல், அதிகத்தூக்கம், கண்ணிருளுதல், அரிப்பு, சினப்பு, கொப்புளம், பிடகைகள், குஷ்டம், தோல்வெடிப்பு, காமலை, படை, வெண்குஷ்டம், ரத்த மண்டலம், யகிருத்—பிலீஹவிருத்தி, வாய் குதம் குறி முதலியவைகளில் வேக்காடு — இவை ஏற்படுகின்றன. இம்மாதிரியே ரக்தவஹ ஸ்ரோதஸ்ஸுகளும் சீர்கேடடைந்து நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இம்மாதிரி நோய்களில் பித்தரக்தசமனமான ஔஷதங்கள், விரேசனம், உபவாஸம், ரக்தஸ்ராவணம் இவை குணமளிக்கின்றன. ரக்தத்திற்கு ஏதாவது காரணத்தால் க்ஷயம் ஏற்பட்டிருப்பின் நேரிடையாகத் தேனுடன் கலந்த ரக்தத்தையே உட்செலுத்தலாம்.

வாயுவினால் ரத்தம் கெட்டிருந்தால் கருஞ்சிவப்புடன் விசதமாகவும் நுரையுடனும் மெல்லியதாகவும் சீக்ரம் இறுகாததாகவும் காணும். பித்தத்தால் மஞ்சள் கலந்த கருப்புடனும் சிகப்புடனும் காணும். மிகவும் தாமதித்தே இறுகும். எறும்பு ஈ முதலியவை அண்டாது. கபத்தால் கெட்டிருந்தால் காவிஜலம் போன்றும் சிறிது வெளுத்தும் பிசிபிசுப்புடனும், இறுகி நூல்போன்று இழுபடுவதாகவும் இருக்கும்.

ஜீவரக்தம்: வாய் குதம் முதலியவை வழியாக கெட்ட ரக்தம் வெளியேற்றப்படுவதுண்டு. அவ்விதமே சில சமயம் ஜீவாதாரமான நல்ல ரக்தமும் வெளியாகலாம். குடல் ஆமாசயம் கர்ப்பாசயம் முதலிய இடங்களில் புண் ஏற்பட்டு ரக்தக்குழாய்களிலிருந்தும் ரக்தம் வடியலாம்.

ரக்தாதிஸாரம், ரக்தவமனம், ரக்தப்பிரதரம், ரக்தமூலம் முதலியவைகளில் வெளியாகும் கெட்ட ரக்தத்தை எல்லை மீருதவரை உடன் நிறுத்துவதில்லை. கெட்ட ரக்தம் முழுவதும் வெளியாகியே அங்கு சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டும். ஜீவரக்தத்தின் ஒவ்வொரு சொட்டும் காப்பாற்றப்பட வேண்டுமானதால் ஜீவரக்தத்திற்கும் கெட்ட ரக்தத்திற்குமுள்ள வேற்றுமையை நன்கு அறியவேண்டியிருக்கிறது. வெளியான ரக்தத்தில் வெள்ளைத் துணியை நனைத்து வெந்நீரில் அலம்ப அந்த ரக்தக்கறை அகன்றிருந்தால் ஜீவரக்தமென்றும், கறை தங்கினுல் துஷ்ட ரக்தமெனவும் அறியலாம். அவ்விதமே அரிசிமா கலந்த அந்த ரக்தத்தை நாய்க்குக் கொடுக்க அது சாப்பிட்டால் ஜீவ ரக்தமெனவும், சாப்பிடாவிட்டால் துஷ்ட ரக்தமெனவும் அறியலாம்.

ரக்ததரா கலா: ரக்தக் குழாய்கள் ரக்தம் தங்கும் ஹிருதயம் முதலிய ஆசயங்கள் இவைகளின் உட்பகுதியில் உள்ள ஜவ்வு ரக்ததரா கலா எனப்படும். இது ரக்தத்தைக் கசிந்து வெளியேறிவிடாமல் பாதுகாக்கின்றது.

சுத்த ரக்தமளிக்கும் நன்மை: நிறமும் புலன்களும் தெளிந்திருத்தல், புலன்கள் சுறுசுறுப்புடன் விஷயங்களை உணர்ந்து கிரஹித்தல், ஜடராக்னி சுறுசுறுப்புடனிருத்தல், ஸுகமும் சாந்தியும் புஷ்டியும் பலமும் பெறுதல்— இவை சுத்த ரக்த மளிக்கும் நன்மைகளாகும்.

ரக்தஸாரம்: ரக்ததாது வலுப்பெற்று இருப்பவன் ஸுகியாயும் மேதாவியாயும் மனஸ்வியாயும் மென்மை படைத்தவனுகவும் சரீர சிரமத்தைத் தாங்கமுடியாதவனுகவும் சூடு பொறுக்காதவனுகவும் இருப்பான். அவனது நகங்கள், கண்கள், அண்ணம், நாக்கு, உதடு, உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் இவை ஸ்நிக்தமாயும் தாமிர நிறத்துடனும் காணும். நல்ல ஒளியுள்ள நிறம்படைத்தவனுக இருப்பான். இதுவே ரக்த வலுவிற்கு அடையாளம்.

ரக்த ஸம்வஹனம் : ரக்தத்தின் ஸம்வஹனம் ஹிருதயமும் அதில் தொடர்பு கொண்ட ரக்தக்குழாய்களும் கொண்ட அவயவங்கள் மூலம் நடந்தேறுகின்றது. ஹிருதயம் ரக்தத்தின் ஸாரமான மாம்ஸதாதுவும் கபமும் முறைந்து உண்டான ஓர் அவயவமாகும். இரு ஸ்தனங்களுக்கு மத்தியில் அதிகமாக இடதுபக்கத்தை ஆசிரயித்து மார்பகத்தில் இருக்கும் அவயவம். அதைச் சுற்றியிருக்கும் உறுப்பு **புப்புஸமெனும்** சுவாஸாசயமாகும். அதன் இரு பகுதிகளேயும் **அபஸ்தம்பங்கள்** என்பர். இவை வாதவஹ நாடிகளாகும். இவை பிராண — அபானவாயுக்களின் ஸ்தானமாகும்.

ஹிருதயம் ஸர்வ தாதுஸாரங்களுக்கும் இருப்பிடமாகும். உடல் உணர்ச்சிக்கும் ஸுகதுக்கானுபவத்திற்கும் இது காரணமாகும். ஸாதகமெனும் பித்தமும் மனதும் இதில் தங்கி இருக்கிறது.

ரக்தஸம்வஹனம் ஹிருதயத்தின் விரிந்து சுருங்கும் இரு செயல்களால் நடைபெறுகின்றது. ஹிருதயம் விரியும்போது ஸம்வஹனமாகி ஹிருதயத்திற்குத் திரும்பும் அசுத்த ரக்தத்தையும் ரஸாயனிகள் மூலம் உட்கிரகிக்கப்பட்ட அன்ன ரஸத்தையும் ஏற்றுத் தன்னே நிரப்பிக் கொண்டும் சுருங்கும்போது ஒரு அறைத் துவாரம் வழியே ரக்த சுத்திக்காக அபஸ்தம்பங்கள் எனப்படும் சுவாஸாசயத்திற்கும் மறு அறைத் துவாரம் வழியே திரும்ப சுவாஸாசயத்திலிருந்து சுத்தமாக்கப்பட்டுத் திரும்பிய ரக்தத்தை ரக்த ஸம்வஹனத்திற்காக உடல் முழுவதும் பரவவும் அனுப்புகிறது. ஆக ரக்தம் பிராணவாயுக் குறைவால் அசுத்தமாகி ஸம்வஹனத்திலிருந்தும் திரும்பி ஹிருதயத்தினுள் நுழைந்து அங்கிருந்து சுவாஸாசயத்திற்கு அனுப்பப் பெற்று பிராணவாயு கலந்ததும் திரும்ப ஹிருதயத்தினுள் நுழைந்து அங்கிருந்து சுத்த ரக்தமாக வெளியாகின்றது. இந்த காரியத்தை ஹிருதயத்திலுள்ள நான்கு அறைகளும் தமது விரிந்து சுருங்கும் தன்மையால் நிறைவேற்றுகின்றன. இந்தப்பணி இடையறாது நடைபெறுகின்றது.

ரக்த சுத்தி: சுவாஸாசயத்தினுள் மூக்கின் வழியே வாயுவை இழுப்பது பிரச்வாஸம்—நிச்வாஸம் என்றும், மார்பில் இருக்கும் வாயுவை மூக்கின் வழியே (வாயின் வழியாகவோ) வெளியே அனுப்புவது உச்ச்வாஸம் என்றும் கூறுவர். இவ்விரு செய்கைகளும் சேர்ந்து ச்வாஸ க்ரியை என்பர். மூக்கின் வழியே உள்ளே செல்லும் வாயுவை அபானன் என்றும், வெளியே செல்லும் வாயுவை பிராணன் என்றும் கூறுவர். வெளியே செல்லும் வாயுவைத் தடை செய்து மூச்சடக்கி நிற்பதைப் பிராணுயாமம் என்பர். ஆகாசத்திலுள்ள சுத்த வாயு அமிருதமாகும். அதை உள்ளிழுத்து ரக்தத்துடன் கலக்கச் செய்து ரக்தத்திலுள்ள விஷ வாயுவைப் பிரித்து வெளியேற்றுவதும் அதனுல் ரக்தத்தை சுத்தி செய்து பலப்படுத்துவதும் சுவாஸக்ரியையின் முக்கியப் பணியாகும். ஹிருதயத்திலிருந்து சுவாஸாசயத்திற்கும், சுவாசாசயத்திலிருந்து திரும்ப ஹிருதயத்திற்கும் வரும் ரக்தச் சுற்றுதலை ஹிருத்—புப்புஸ சக்ரஸம்வஹன[1] மென்று கூறுவர். உடல் முழுவதும் ரக்தம் சுற்றி வருவதை காயிகஸம்வஹனம்[2] என்பர். இம்மாதிரியே ரக்தத்துடன் ஸஞ்சரித்துவரும் ரஸதாது தான் செந்நிறம் பெறுவதற்காக யகிருத் (கல்லீரல்) திலும் ப்லீஹா (மண்ணீரல்) விலும் நுழைந்து ரக்த தாத்வக்னியால் பாகமடைந்து ரக்தமாக மாறுகின்றது. ரக்தம் விருக்கங்கள் வழியே செல்லும்போது அதிலுள்ள மலம் அங்குள்ள தாத்வக்னியால் பிரிக்கப்பட்டு மூத்திரமாக வெளியேற்றப்படுகின்றது. இவ்விதம் ரஸரக்த தாதுக்கள் உடல் முழுவதும் பரவி மற்ற தாதுக்களுக்குப் புஷ்டி யளித்தும் மலமான அம்சங்களை ஆங்காங்கு வெளியேற்றியும், தான் சுத்தமடைந்து தன் நிலையைப் பாதுகாத்துக்கொண்டும் சுற்றி வருகின்றன.

நாடி: சரீரத்தின் ஸுகமும் துக்கமும் ஹிருதயத்தின் நிலையை ஒட்டியிருக்கின்றன. ரக்தம், ரக்தக் குழாய்கள்,

1. Pulmonary circulation 2. Systemic circulation.

ஹிருதய யந்திரம், சுவாஸாசயம், யகிருத்ப்லீஹங்கள், விருக்கங்கள் இவைகள் நல்லநிலைமையில் இருந்தால் ரக்தம் சுத்தமாக ஆரோக்கியகரமாக இருக்கின்றது. இவைகளில் ஏதாவதொன்றுக்கோ, பலவற்றிற்கோ கெடுதி ஏற்பட்டால் அது ரக்தத்தில் பிரதிபலிக்கின்றது. இதை கட்டை விரலினடியில் காணும் ரக்தக்குழாயில் ஏற்படும் அழுத்தப் பிரதிபலிப்பைக்கொண்டு ஊஹிக்க முடியும். இதையே நாடீபரீக்ஷை என்பர். சரீரத்தில் ஆரோக்ய நிலையிலும் நோய் நிலையிலும் வாதம் பித்தம் கபம் ரஸம் ரக்தம் இவைகளின் நிலையையும் நோய்வாய்ப் படின் அந்த நோயின் ஸாத்ய அஸாத்யத் தன்மையையும் நாடி மூலம் அறியமுடிகின்றது.

ஹிருதய நடையும் ச்வாஸ நடையும்: ஹிருதயத்தின் நடையை நாடியின் மூலமும், ச்வாஸத்தின் நடையை மார்பின் விரிந்து சுருங்குதல் மூலமும் அறிய முடியும். நாடித் துடிப்பு வயதிற்கேற்ப மாறுபடுகின்றது. சிசு பிறக்கு முன் 150 தடவைகளும் பிறந்த உடன் 140 தடவைகளும் முதல் வயதில் 115—130 தடவைகளும், இரண்டாவது வயதில் 100 — 105 தடவைகளும் பிறகு கிரமமாகக் குறைந்து நடுவயதில் 70 — 80 தடவைகளும், பிறகு வயதேற ஏற 60—100 தடவைகளும் புலப்படும். நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள யுவனுக்கு 72 தடவை ஹிருதயம் விரிந்து சுருங்குகின்றது. ச்வாஸக்கிரியை நிமிடத்திற்கு 14—18 தடவை ஏற்படுகின்றது. தேகப்பயிற்சி, ஆழ்ந்த தூக்கம் முதலிய சமயத்திலும், உணவு எடுத்துக்கொண்ட உடனும் மற்றும் சுவாஸாசய ஹிருதய நோய்களிலும் ஜ்வரத்திலும் இந்த துடிப்பு அதிகமாகலாம். குறையவும் குறையலாம்.

மாம்ஸ தாது

ரக்தத்தின் ஸாரபாகம் [redacted] தாத்வக்னியால் பாகமடைந்து இறுகியவுடன் மாம்ஸமாகிறது. சரீரத்திற்குப் புஷ்டியையும் வலுவையும் செயலாற்றும் திறனையும் மாம்

ஸம் அளிக்கின்றது. சரீரத்தில் 40 சதவிகிதம் இந்த தாதுவாலானது. மாம்ஸத்திற்கேற்படும் புஷ்டியே சரீர புஷ்டியாகவும் மாம்ஸத்திற்கேற்படும் க்ஷயமே சரீரக்ஷய மாகவும் ஆகின்றது. சுமார் 600 தனி உருக்கொண்ட தசைகள் உடலில் உள்ளன. மாம்ஸம் ஒரு தனி உருவில் பிரிக்கக்கூடிய நிலையில் கலை (ஜவ்வு) மூடி இருப்பதை மாம்ஸபேசி (தசை) என்பார். இம் மாம்ஸபேசியின் இரு முனைகளும் சிறுத்துத் தடித்து நீண்டு நிற்கும் தசை நார் கள் மூலம் எலும்புகளுடன் பிணைத்துக்கொண்டு நிற்கும். இத்தசை நார்களில் மெல்லியவற்றை ஸ்நாயு என்றும் பல ஸ்நாயுக்கள் சேர்ந்து தடித்துக் காண்பதை கண்டரைகள் என்றும் கூறுவர். இந்தக் கண்டரைகளே நீட்டிக் குறைந்து விரிந்து சுருங்கும் தன்மையை மாம்ஸபேசிகளுக் களித்து உடலில் எல்லா சேஷ்டைகளையும் நடத்திக் கொடுக்கின்றன. இவைகள் செயலற்றுப்போவதாலும் நிமிர்த்துப்போவதாலும் ஆயாமம், ஸ்தம்பம், பக்ஷாகாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

சரீரத்தின் எல்லா சேஷ்டைகளுக்கும் மூலகாரணம் பிரயத்னமாகும். இது சேதனனான ஆத்மாவின் குண மாகும். இப்பிரயத்னம் இருவகைப்படும். ஒன்று ஜீவந யோநி எனப்படும். இது ஒருவனின் விருப்பு வெறுப்பு களுக்குட்படாமல், இந்திரியங்களால் கட்டுப்படுத்த முடி யாமல் (அதீந்திரியமாக) இயற்கையின் நியமப்படி தானே இயக்குவிப்பது. மற்றொன்று ஒருவனின் விருப்பு வெறுப்புகளுக்கிணங்க இயக்குவிக்கும். இவ்விரு வியக் கங்களையும் செயலுருவாக்கும் மாம்ஸபேசிகளும் இதற் கேற்ப இருவகைப்படும். அதீந்திரியமான ஸ்வதந்திரமான மாம்ஸபேசிகள் ஒருவகை. இவை ரக்த ஸஞ்சாரம் சுவாஸக்கிரியை போன்ற ஜீவநத்திற்கு—உயிர்ப்பதற்கு யோநி—ஆதாரமான பிரவிருத்திகளை நடத்திவைப்பவை. இவை ஸ்வதந்திரபேசிகள் எனப்படும். மற்றவை மனித னின் விருப்பு வெறுப்பிற்குட்பட்டு இயங்குபவை. கை கால்களைத் தூக்குவது போன்ற சேஷ்டைகளை உருவாக்கு

பவை. இவை பரதந்திரபேசிகள் இச்சாதீனபேசிகள் எனப்படும். ஸ்வதந்திரபேசிகள் தாளக்கட்டுடன் மந்தமாக ஒரேகால அளவுடன் தொடர்ந்து இயங்கும் தன்மை படைத்தவை. இச்சாதீனபேசிகள் கால அளவுக்குட்படாது பலமாகவும் மந்தமாகவும் இஷ்டப்படி நடப்பவை. இவ்விரு சேஷ்டைகளையும் கட்டுப்படுத்தி நடத்துவது வாயுவாகும்

மாம்ஸதரா கலா : தசைகளைச் சுற்றி மூடியுள்ள சவ்வு மாம்ஸதரா கலா எனப்படும். இதன் மூலமே மாம்ஸத்திலிருந்தும் ரக்தக் குழாய்களும் தசைகளும் வளர்ந்து வெளியாகின்றன.

மாம்ஸ க்ஷயம் : மாம்ஸ தாதுவிற்குப் புஷ்டியளிக்கும் உணவு கிடைக்காததாலோ, அவ்வுணவு நன்கு பாகமடைந்து உடலில் சேராததாலோ மாம்ஸம் குறைந்து விடுகின்றது. அப்போது கன்னம், புட்டம், கழுத்து, லிங்கம், மார்பகம், கக்கம், குதிகால், கெண்டை, வயிறு இவைகள் வரண்டு சுருங்கிக் காய்ந்துவிடும். உடல் சோர்ந்துவிடும். ரக்தக் குழாய்களின் பலம் குறைந்து தளர்ந்துவிடும். அங்கு மாம்ஸத்தைப் புஷ்டி செய்யும் உணவை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். மாம்ஸத்தை வளர்ப்பதில் மாம்ஸமே நிகரற்றது.

மாம்ஸ விருத்தி : அளவுக்கு மீறி புஷ்டி யடைந்தால் புட்டம், கழுத்து, தொண்டை, தொடை, புஜம், கெண்டைக்கால் இவைகளில் அதிக வளர்ச்சியும் உடல் பாரம் மிகுந்தும் காணப்படும். அதைக் குறைக்கும் உணவுகளாலும் மருந்துகளாலும் குறைக்கலாம்.

மாம்ஸம் கெடுவதால் ஏற்படும் நோய்கள் : மாம்ஸத்தின் மேல் மாம்ஸம் முளைத்தல், அர்புதம், முளை, உள்நாக்கு வளர்ச்சி, உபகுசம், கலசாலூகம், கலசுண்டீ, அலஜீ, கலகண்டம், கண்டமாலை, மாம்ஸத்தில் துர்நாற்றம் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும். கசிவு மிகுந்ததும் ஸ்தூல — குரு

குணமுள்ளதுமான உணவும் பகல் தூக்கமும் மாம்ஸ ஸாரவஹஸ்ரோதஸ்ஸுகளை அடைத்து நோய்களை உண்டாக்குகின்றன.

மாம்ஸ ஸாரம்: மாம்ஸ தாது வலுப்பெற்றிருப்பவன் நெற்றிப்பொட்டு, நெற்றி, பிடரி, கண், தொண்டை, கழுத்து, தாள், தோள், வயிறு, விலா, மார்பு, கை—கால் இவைகளிலுள்ள பூட்டுகள் வலுப்பெற்றும் திடமான கனமுள்ள தசைகளால் உடல் அழகுடன் மூடப்பெற்றும், திடம் பொறுமை தைர்யம் சபலமின்மை ஆயுள் ஆரோக்கியத்துடனும் இருப்பான்.

மேதஸ் தாது

மாம்ஸத்திலிருந்து ஸாரமாகப் பிரிக்கப்பட்ட பகுதி தாத்வக்னியால் பாகமடைந்து மேதஸ் ஆகின்றது. சரீரத்தின் திடமும் புஷ்டியும் அஸ்திதாது புஷ்டியும் நெய்ப்பும் இதனால் ஏற்படுகின்றது. கொழுப்பு சத்து உருவிலுள்ள இந்த தாது ஆங்காங்கு சிறிய சிறிய துண்டுகளாகக் கிடக்கின்றது. உயிருள்ளவரை உட்சூட்டால் திரவமாகவே இருக்கும் மேதஸ், உயிர் நீத்ததும் கெட்டியாகி உறைகின்றது. உடல் தன் உட்சூட்டை இழக்காதவாறும் வெளிக்குளிர் உடலை பாதிக்காதவாறும் பாதுகாப்பது இதன் முக்கியப்பணி. இது மேதோதர கலைகளில் முக்கியமாக ஆமாசயம் ஹிருதயம் குடல் வபா வயிறு புட்டம் முதலியவைகளின் தசைகளின் இடைவெளி போன்ற இடங்களில் தங்கியிருக்கிறது. தசைகளிலுள்ள நெய்ப்புள்ள மேதஸ்ஸை வஸை என்பர். வயிற்றில் குடலுக்கு வெளியே தேங்கி நிற்பதை வபை என்பர்.

மேதோதராகலா: இந்தக் கொழுப்பைத் தாங்கும் சவ்விற்கு மேதோதராகலா எனப் பெயர்.

மேதோ விருத்தியும் க்ஷயமும்: அதிகமான குரு—ஸ்நிக்த-சீத குணமுள்ள பொருள்கள் உண்பது, கவலையற்ற

சுகமான வாழ்க்கை, தேகப்பயிற்சியின்மை, பகல்தூக்கம், மதுபானம் இவைகளால் மேதஸ் உடலில் அதிகமாகச் சேருகிறது. இதனுல் உடலில் நெய்ப்பு மிகுதி, வயிறு விலா பெருத்தல், காஸம், சுவாஸம், உடல் நாற்றம் முதலியன உண்டாகின்றன. மேதஸ் குறைந்தால் மண்ணீரல் பருக்கின்றது. பூட்டுகளில் பிடிப்பும் நெய்ப்பும் குறைந்து இடைவெளி ஏற்படுகின்றது. வரட்சி, கொழுப்புமிகுந்த மாமிசத்தில் விருப்பு முதலியவை ஏற்படுகின்றன. அதிகமானுல் குறைப்பதும், குறைந்தால் அதிகப்படுத்துவதுமான உணவு மருந்து முதலியவைகளை ஏற்பது நல்லது.

மேதஸ் கெடுவதால் ஏற்படும் நோய்கள் : கிரந்தி, மேதஸ்ஸாலான அண்டவிருத்தி, கலகண்டம். அர்புதம், உதடு தடித்தல், மதுமேகம், அதிஸ்தூலத்தன்மை, அதிக வியர்வை முதலியவை ஏற்படுகின்றன.

மேதஸ் ஸாரம் : மேதஸ் தாது வலுப்பெற்றுச் சரியான நிலையிலிருந்தால், மென்மையான நெய்ப்புள்ள குரல், நெய்ப்புள்ள வியர்வையும் சிறுநீரும், பருத்த உடல், உடல் உழைப்பைச் சகியாமை, நிறம் கண் கேசம் ரோமம் நகம் பற்கள் உதடு மலம் இவைகளில் நெய்ப்பு இவைகளைக் காணலாம்.

அஸ்தி தாது

மரத்திற்கு வைரம்போல உடலிற்கு எலும்பு ஸாரமாக அமைகின்றது. உயிர்நீத்த பின்னரும் மற்ற தசை ரத்தம் முதலியவை உரு மறைந்த பின்னரும் இது ஸ்திரமாகக் காணகிறது. உடலுக்கு ஒரு ஊன்றுகோலாக இருந்து அந்த அந்த அவயவங்களைத் தன் தன் இடங்களில் தாங்கிக் காப்பாற்றுகின்றது. இவை ஒவ்வொன்றும் கூடுமிடத்தை ஸந்தி—பூட்டு என்பர். இந்த ஸந்திகளில் சில சலம்—அசைபவை. சில ஸ்திரம்—அசையாதவை. கை

கால்கள், தாள், இடுப்பு, கழுத்து இவைகளிலுள்ள பூட்டுகள் சலமானவை. மற்ற விடங்களில் ஸ்திரமானவை. இந்தப் பூட்டுகள் ஸ்நாயுக்களால் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. குறுத்து நிலையிலுள்ள எலும்புகள் தருணாஸ்திகள் எனப்படும். தலையிலுள்ள கபாலாஸ்திகளைத் தவிர மற்ற எல்லா எலும்புகளுமே ஆரம்பத்தில் குறுத்தெலும்புகளாகவே இருந்து பிறகு கிரமமாக முற்றி எலும்பாகின்றன. தொண்டை ஸ்வரயந்திரம், மார்பகத்தின் நடுவெலும்பில் விலாவெலும்பு சேருமிடம், மூக்கின் நுனி, காதிலுள்ள முருக்கெலும்பு, அண்ணம், எல்லா எலும்புகளின் ஓரம்—இவைகளெல்லாம் தருணாஸ்திகளாலேயே ஆனவை.

அஸ்திகளில் சில பகுதிகள் நடுவில் இடைவெளியுள்ளதாயும் சில இடைவெளி இல்லாது கெட்டியாயும் இருக்கின்றன. கை கால் எலும்புகளான நல்காஸ்திகளில் நடுத்தண்டு இடைவெளியற்றும் இருமுனைகளும் நடுவே இடைவெளியுடனும் காணும். தலை ஓடுபோன்ற தட்டையான கபாலாஸ்திகளில் மேல் பகுதி இடைவெளியற்றும் நடுவே இடை வெளியுடனும் காணும். எலும்புகளின் மேல் ஒரு ஜவ்வு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். இதை அஸ்திதராகலா என்பர். இந்த எலும்புகளின் நடுவே உள்ள வெளியில் மஜ்ஜா தங்கி நிற்கின்றது.

அஸ்திக்ஷயமும் விருத்தியும்: எலும்பு சத்து குறைந்தால் எலும்புகளில் குத்துவலி, பற்கள் நகங்கள் உடைதல், வரட்சி, கேசங்கள் நகங்கள் மீசை ரோமங்கள் பற்கள் உதிருதல், களைப்பு, பூட்டுகள் தளர்தல் இவை அறிகுறியாகும். எலும்புகள் முறிவும் இதன் காரணமாக ஏற்படுகின்றது. இவைகளில் எலும்புகள் சத்துகொண்ட உணவும் மருந்தும் உதவும். எலும்பு சத்து மிகுந்தால், எலும்புகளின் அதிக வளர்ச்சி, பற்களுக்குப் பக்கத்தில் பற்கள் முளைப்பது, கேசநகங்கள் அதிகமாக வளர்வது பற்கள் எலும்புகளில் வலி இவை ஏற்படும்.

அஸ்தி-கெடுதலால் ஏற்படும் நோய்கள் : அதிக தேகப் பயிற்சி, எலும்புகளில் அதிக அடி, வாயு பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சேர்ப்பது முதலியவைகளால் அஸ்தி சத்து எடுத்துச் செல்லும் ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் கெட்டு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இவை அஸ்தி க்ஷய விருத்தியால் ஏற்படும் நோய்களாகும்.

அஸ்தி ஸாரம் : எலும்பு வலுவுள்ளவனுக்கு குதிகால், கெண்டைக்கால், முழங்கால், மணிக்கட்டு, முகவாய்க் கட்டை, தலை முதலியவைகளின் பூட்டுகள் பருத்தும், நகம் எலும்பு பற்கள் மிகப்பெரியதாயும் காணப்படும். உத்ஸாஹம் மிகுந்தவனும், செயலாற்றும் திறமை படைத்தவனும் கிலேசத்தை ஸஹிப்பவனுமிருப்பான்.

பற்கள் : இவை எலும்பின் உபதாதுவாகும். இவைக்கு தந்த சீர்ஷம், தந்தக்ரீவா, தந்தமூலம் என்று மூன்று பகுதிகளுண்டு. தந்த வேஷ்டங்கள் எனப்படும் பல்லீறுகளுக்கு மேல் புலப்படும் பாகம் தந்த சீர்ஷமாகும். அதன் மேற்புறம் தந்தவல்கமென்ற மிகக்கடினமான பொருளால் மூடப்பட்டுள்ளது. இந்த தந்தவல்கம் பலமிழந்தால் கபாலிகை என்ற நோய் ஏற்பட்டு பற்கள் கரைந்து விடுகின்றன. 32 பற்களில் 8 பற்கள் ஒரே தடவை முளைப்பவை. மற்றவை முளைத்து விழுந்து மறுமுறை முளைப்பதால் த்விஜங்கள் எனப்படுகின்றன, வாயின் நடு ரேகைக்கு இருபுறங்களிலும் மேலும் கீழும் 8 பற்கள் உண்டு. நடு ரேகையில் இரு மருங்கிலும் உள்ள இரு பற்கள் கர்தனகம் (நறுக்குபவை) எனப்படும். அதை ஒட்டி இருமருங்கிலுமிருப்பவை ரதனகம் (முளை போன்று கூருனவை). அதன் பக்கத்திலுள்ள இரு பற்கள் அக்ர சர்வணகம் எனப்படும். உணவை மென்று உண்பதற்கு உதவுபவை. அதன்பின் கடைவாயில் உள்ள மூன்று பற்கள் பச்சிமசர்வணகம் எனப்படுபவை. 8-வது பல் ஞானப்பல் எனப்படும். கடைசி நான்கு கடைவாய்ப் பற்களையுமே ஞானப்பற்கள் என்பர்.

மஜ்ஜ தாது

அஸ்தியின் ஸாரப்பகுதி மஜ்ஜதாதுவாக மாறுகின்றது. அஸ்தியினுள் உள்ள கொழுப்பே மஜ்ஜை எனப்படும். இது சுக்ரதாதுவைப் போஷித்தும் சரீரத்திற்கு நெய்ப்பையும் பலத்தையும் அளித்தும் உதவுகின்றது.

மஜ்ஜை குறைந்தால்: சுக்ரமும் குறையும். பூட்டுகளில் குத்துவலி, குடைச்சல், எலும்பினுள் சூனியத் தன்மையை உணர்தல், எலும்புகள் மென்மையடைந்து இலேசாகி உடைதல், வாதரோகங்கள் இவை ஏற்படுகின்றன. மஜ்ஜ தாதுவையே உணவுருவிலும் மருந்துருவிலும் கொடுக்க நல்லது.

மஜ்ஜை அதிகமானால்: உடல் முழுவதும் கனக்கும். கண்ணிமை கனக்கும். கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்கும் சிகித்ஸையால் இது குணப்படும்.

மஜ்ஜை கெட்டால் ஏற்படும் நோய்கள்: கண்ணிருளுதல், மூர்ச்சை, தலை சுற்றுதல், மூட்டுகளில் எலும்புகளில் தடித்தவேருடன் முளை ஏற்படுதல், கண்பீளை சாய்தல், எலும்புகளில் வலி இவை ஏற்படும். எலும்புகளில் அடி, கீழேவிழுதல், அதிர்ச்சி எலும்புகள் நொருங்குதல், இவைகளால் மஜ்ஜவஹஸ்ரோதஸ்களும் கெடுகின்றன.

மஜ்ஜ ஸாரம்: மஜ்ஜதாது வலுப்பெற்றிருப்பவன், மென்மையான சரீரம், மலம், நெய்ப்புள்ள நிறமும் குரலும், நீண்ட பருத்த எலும்புப் பூட்டுகள், அகன்ற கண்கள் இவைகளுடன் காண்பர். நன்கு கேள்விஞானம், பொருள், பிள்ளைப் பேறுள்ளவர்களாகக் காண்பர்.

சுக்ர தாது

மஜ்ஜதாதுவின் ஸாரமாக சுக்ரதாது ஏற்படுகின்றது. தைரியம், திருப்தி, மைதுனத்தில் ஸுகானுபவம், தேக பலம், உற்சாகம் இவைகளை அளித்து கர்போத்பத்திக்கான

விதையையும் அளிக்கின்றது. பாலில் நெய்போல, கருப்பஞ்சாற்றில் வெல்லம்போல, எள்ளில் எண்ணெய் போல உணர்ச்சி உள்ள அங்கங்கள் அனைத்திலும் ஊடுருவிப் பரவிநிற்கின்றது. பாலர்களுக்கும் இந்த சுக்கிரம் உண்டு. ஆனால் பூ மொட்டிலுள்ள மணம்போல மிக ஸூக்ஷ்மமாயிருக்கிறபடியால் அடக்கமாயுள்ளது. ஸ்திரீகளுக்கும் சுக்கிரமுண்டு. ஆனால் புருஷ சுக்கிரத்தில் கர்ப்பபீஜமுள்ளதுபோல அவர்களுடைய சுக்கிரத்தில் இல்லாததால் கர்பத்திற்கு ஸ்திரீ சுக்கிரம் நேரிடையாகக் காரணமாவதில்லை. ஆனால் தேகபுஷ்டி போன்றவைகளை மாத்திரம் ஸ்திரீ சுக்கிரம் ஸ்திரீக்கு அளிக்கின்றது.

இந்த சுக்கிரம் ஸ்திரீ புருஷ சேர்க்கையின்போது புருஷனின் சரீரத்தில் ஏற்படும் உற்சாக வேகம் காரணமாக எழுந்த சூட்டில் இளகி வாயுவால் உந்தப்பட்டு வேகத்துடன் ஸ்திரீ கர்ப்பாசயத்தினுள் பாய்ச்சப்பட ஸ்திரீயின் ஆர்த்தவபீஜத்துடன் கலந்து கரு உருப்பெற அதில் ஆத்மா ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ் குணங்களுடன், நுழைகிறான். அது கர்ப்பமாக வளர்ந்து வெளியாகின்றது,

சுக்கிரத்தின் ஸாரப்பகுதி ஓஜஸ் எனப்படும். ஒவ்வொரு தாதுவின் ஸாரப்பகுதியும் இவ்விதமே ஓஜஸ் எனப்படும். இந்த ஓஜஸ் சரீரத்தில் பரவி பலம், தேஜஸ், ஆயுள் நீடிப்பு முதலியவைகளை அளிக்கின்றது.

சுக்ரம் விருஷணங்களில் உருப்பெறுகின்றது. பிறகு புருஷலிங்கம் வழியே வெளிப்படுகின்றது. ஸூக்ஷ்மமான இந்த ஸ்ரோதஸ்களுக்கு மார்பில் ஸ்தனபாகத்திலும் மூலமுண்டு. வாஜீகரணமான மருந்துகள் அன்ன ரஸத்திலிருந்து சுக்கிரம் ஏற்படும் நேரத்தை துரிதப்படுத்தி அதிக அளவில் சுக்கிரத்தை உற்பத்தி செய்கின்றன.

சுக்ரம் குறைந்தால்: துர்பலம், முகவாட்டம், உடல் வெளுத்துக் காணுதல், ரத்தக்குறைவு, உடல் தளர்ச்சி, களைப்பு, நபும்ஸகத்தன்மை, மைதுனத்தின்போது சுக்கிரம்

வெளியாகாமை அல்லது ஆகும்போது ரத்தத்துடன் சிரமப்பட்டு வெளியாதல், மைதுனத்தில் அசக்தி இவை ஏற்படும். அதிகமான கவலை, கோபம், பயம், பொறுமை, ஆவல், மதம் இவைகளை அடிக்கடி அனுபவிப்பவனும் வயதானவனும், உடலைவாட்டி வேலை செய்பவனும் வரண்ட உணவு உண்பவனும், இளைத்தவனும், பட்டினி இருப்பவனும் அளவுக்குமீறின மைதுனம் புரிபவனும் கிரமமாக ரஸாதி தாதுக்களின் குறைவாலும் நேரிடையாகவும் சுக்கிரக் குறைவை அனுபவிப்பான். இதில் சுக்ரம் வளரக்கூடிய உணவுகளால் சீரடையலாம். சிட்டுக்குருவி, கோழி, மயில் முதலியவைகளின் முட்டையும் சுக்கிர கோசமும் நேரிடையாக சுக்கிரத்தை வளர்ப்பவை. நெய் பால் முதலிய இனிப்பு நெய்ப்புள்ள பொருள்களும் நல்லவை.

சுக்ரம் அதிகமானல்: சுக்ராச்மரீ, அதிகமாக சுக்கிரம் வெளியாதல், ஸ்வப்னஸ்கலிதம் முதலியன ஏற்படும்.

சுக்ரம் கேடடைந்தால் ஏற்படும் நோய்கள்: நபும்ஸகத் தன்மை, ஸ்திரீகளிடம் விருப்பமின்மை, கர்போத்பத்தியா காமை, கர்ப்பம் உண்டானல் சிசுக்கள் ஆரோக்கியம் கெட்டுப் பிறத்தல்—இவைகள் ஏற்படுகின்றன. அகாலத்தில் தனக்குப் பொருத்தமில்லாத வகையிலுள்ள ஸ்திரீயிடம் கூடுவதால், அதிக அளவில் புணர்வதால் சுக்ரவஹ ஸ்ரோதஸ்கள் கெட்டு நோய்க்கிலக்காகின்றன.

சுக்கிரஸாரம்: சுக்ரம் வலுப்பெற்றிருப்பின் குளிர்ந்த நோக்கு, பால் நிரம்பியது போன்ற பார்வை, உற்சாகம் நல்ல அழகாகவளர்ந்த பற்கள், தெளிந்தநெகிழ்ந்த குரல், பருத்த புட்டம், ஸ்திரீபோகத்தில் அதிக ஈடுபாடு, தன்னம்பிக்கை. உடலில் பிரகாசமிகுதி இவை அடையாளமாகும்.

சுத்த சுக்கிரம்: நெய்ப்பும் கனமும் பிசிபிசிப்பும், இனிப்பும் ஸ்படிகம் போன்ற தெளிந்த வெளுப்பும், நிணநாற்ற

மின்றி புளிப்பின்றி தேன் மணத்துடன் இருக்கும் சுக்கிரம் சுத்தமானது. இது கர்ப்போத்திக்குக் காரணமாகும்.

கெட்ட சுக்ரம்: வாயுவால் சுக்கிரம்கெட நீர்த்து நுரையுடன் வரண்டு மெல்லியதாகவும் அளவில் குறைந்தும் காணும். பித்தத்தால் கெட நீல நிறத்துடனும் மஞ்சள் நிறத்துடன் உஷ்ணமாகவும் கிணநாற்றத்துடனும் லிங்கத்தில் எரிச்சலுடன் வெளியாகும். கபத்தால்கெட மிகவும் கெட்டிப்பட்டு பிசுபிசுப்பு மிகுந்து வழியடைக்கும்.

உபதாதுக்கள்

ஸ்தன்யம், ஆர்த்தவம், கண்டரை, சிரை, வஸை, தோல், ஸ்நாயு என்ற இந்த ஏழும் உபதாதுக்களாகும். ரஸத்திலிருந்து ஸ்தன்யமும் ஆர்த்தவமும் உண்டாகின்றது. ரக்தத்திலிருந்து கண்டரைகளும் சிரைகளும், மாம்ஸத்திலிருந்து வஸையும் தோலும், மேதஸிலிருந்து ஸ்நாயுவும் உண்டாகின்றன. இவைகளில் கண்டரை சிரை ஸ்நாயு வஸை இவைகளை ரக்த—மாம்ஸ—மேதஸ் தாதுக்களை விவரிக்கும்போது குறிப்பிட்டுள்ளோம். மற்றவைகளைக் கவனிப்போம்.

ஸ்தன்யம்

ஸ்திரீகளின் ஸ்தனங்களில் நிரம்பி அவைகளுக்குப் புஷ்டியையும் பருமனையும் அளித்து சிசுக்களுக்கு ஜீவசக்தி தரும் உணவாகவும் இருக்கிறது. இது சிசுவிற்கு இயற்கையான உணவு.

ரஸத்தின் ஸாரமான இனிப்பான உபதாது ஸ்தந்யமாகும். இதுவும் சுக்கிரத்தைப் போல எல்லா அங்கங்களிலும் வியாபித்திருந்து சிசுவிற்கு உணவு கொடுக்கும் விருப்பம் மேலிடும் போது ஸ்தனங்களில் சுரந்து வெளியாகின்றது. கன்னிகையாயிருந்தாலும் கர்ப்பம் ஏற்படாத வரையிலும் ஸ்தனத்திலுள்ள துவாரம் திறப்பதில்லை.

அதனால் ஸ்தந்யம் பெருகுவதில்லை. கர்ப்பம் ஏற்பட்ட பிறகும் பிரஸவித்த பிறகும் அந்த துவாரம் திறக்கிறபடியால் பிறகு ஸ்தன்யம் தொடர்ந்து வெளியாகிறது. சிசுவின் உடல் ஸ்பர்ச உணர்ச்சியாலும் சிசுவைப் பார்த்தாலும், சிசுவை நினைத்தாலும்கூட அன்புப் பெருக்கு காரணமாக இது பெருகுகிறது.

சுத்த ஸ்தன்யம்: ஜலத்தில் பீய்ச்சப்பட்ட ஸ்தன்யம் உடன் ஜலத்துடன் கலந்து ஒரு திரவமாகக் கூடியதும், வெளுத்தும் இனித்தும் வேறு நிறமாறுதலின்றியும் இருப்பதும் சுத்தமான ஸ்தன்யமாகும்.

ஸ்தன்யம் குறைந்தால்: ஸ்தனங்கள் வாடுதல், ஸ்தன்யம் பெருகாமை, குறைத்துப் பெருகுதல் இவை காணும். கபத்தை அளவில் அதிகரிக்கச் செய்யும் உணவு ஔஷதங்கள் குணம் தரும்.

ஸ்தன்யம் அதிகமானால்: ஸ்தனங்கள் மிகப்பருத்தும், பால் அடிக்கடி தானே பெருகுவதும் நிரப்பி இடமில்லாததால் குத்துவலி யெடுப்பதும் இதன் அடையாளம். இங்கு தேஹ சுத்தியும் கபத்தைக் குறைப்பதும் நல்லது.

ஆர்த்தவம்

பிறந்து 12 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஸ்திரீகளுக்கு யோனி வழியே ரக்தஸ்ராவம் ஏற்படும். இது சுமார் 50 வது வயதிற்குப் பிறகு நின்றுவிடும்.

கர்ப்பந்தரித்துள்ள போதும், சிசு பிறந்த பின் அதற்கு ஸ்தன்யம் கொடுக்கும்வரையிலும் இந்த மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை. ப்ரௌடையான பெண்ணுக்கு மாதத்திற்கு ஒரு தடவை என்ற நியமத்தில் இந்த ரத்தப் பிரவிருத்தி ஏற்படுகின்றது. அதை ஆர்த்தவம், ரஜஸ், புஷ்பம் என்று கூறுவர். மாதந்தோறும் ஏற்படும் இவ்வியற்கைச்செயலை மாதவிடாய் என்பர். குளிர் தேசங்

தினில் இந்த பூப்பு ஏற்பட தாமதமாகி 18 வயது வரை ஆகலாம். தீக்ஷ்ண உஷ்ண உணவு உண்பவர்கள், காம இச்சை ஏற்படுத்தக்கூடிய சினிமா புத்தகங்கள் முதலிய வைகளில் அதிக ஈடுபாடுடையவர்களுக்கு இந்த பூப்பு சீக்கிரமே ஏற்பட்டுவிடும். அவ்விதமே மாதத்தில் ஒரு முறை என்ற கிரமமும் ஓரிருநாள் முதல் 4—5 நாள்வரை முன்னே பின்னே சற்று தள்ளிப்போகலாம். ஆர்த்தவப் பிரவிருத்தியுள்ள பெண்ணை ரஜஸ்வலை என்பர். ஆர்த்தவம் கண்ட தினத்திலிருந்து 16 தினங்கள் வரை ருது காலம் என்பர். அதில் 3 தினங்கள் தவிர மற்ற 13 தினங்கள் கர்ப்ப தாரணத்திற்கேற்ற காலம். கர்ப்பதாரண காலத்தில் உள்ள ஸ்திரீயை ருதுமதீ என்பர். இந்த ஸமயத்தில் ஸ்திரீக்கு புருஷஸங்கம இச்சை மிகுந்து காணும்.

முதலில் இந்த பூப்பு ஏற்படும்போது யௌவன வயது அடி எடுத்துவைக்கின்றது. அப்போது கர்ப்பாசயம், ஸ்தனம் இவைகள் புஷ்டி அடைந்து தாய்மையை அடையத் தகுந்த மாறுதலை அடைகின்றன.

உணவு உட்சென்று ரஸம் முதலிய தாதுக்களாக மாறி ஸ்திரீ பீஜமாக மாறுவதற்கு ஒரு மாதமாகின்றது. இந்த ஸ்திரீ பீஜம் ஆர்த்தவ ரக்தத்துடன் சேர்ந்து மாதத்திற்கு ஒருமுறை கர்ப்பாசயத்தை யடைந்து புருஷ சுக்கிலத்தி லுள்ள பீஜத்துடன் சேர்க்கையை எதிர்பார்த்து நிற்கின்ற காலமே ருது காலமாகும். இந்த ஸ்திரீ பீஜத்தை இரண்டு குழாய்கள் கர்ப்பாசயத்தினுள் கொண்டு சேர்க்கின்றன. ஆர்த்தவவஹ ஸ்ரோதஸ்கள் என அவைக்குப் பெயர். ருது காலத்தினுள் புருஷ பீஜத்துடன் சேர்ந்து கருவுருப் பெறாத ஸ்திரீ பீஜம் அங்கேயே மலமாகி விடுகின்றது. ருது கால ஆரம்பத்தில் இயற்கை வேகத்தால் தானே மலர்ந்த தாமரை போல விரிந்திருந்த கர்ப்பாசயவாய் ருது கால முடிவில் மாலையில் தாமரை தானே குவிந்து

விடுவது போல வாய் குவிந்து மூடிவிடுகிறது. மறுபடியும் அடுத்த ருது காலத்திலே தானே விரிவடைகின்றது.

ஆர்த்தவம் ரக்தமானதால் ஆக்நேயமாகும்.

சுத்த ஆர்த்தவம்: மாதத்திற்கு ஒருமுறை பிசிபிசுப்பு இல்லாமல், எரிச்சல் வலி இல்லாமல் 5 ராத்திரிகள் தொடர்ந்து கண்டு, அளவில் அதிகமாகவோ குறையாமலோ வெளிப்படும் ஆர்த்தவம் சுத்தமாகும். குந்துமணி, தாமரை, செம்பஞ்சுக்குழம்பு, இந்திரகோபப் பூச்சி இவைகளின் நிறத்திலுள்ள ஆர்த்தவம் தோஷமற்றது. முயல் ரக்தம் போலுள்ள ஆர்த்தவம் மிக நல்லது. இது துணியில் கரை ஏற்படுத்தாது.

ஆர்த்தவம் குறைந்தால்: தகுந்த நேரத்தில் வெளிப்படாமை, அளவில் குறைவு, யோநியில் வலி இவை காணும். உஷ்ணமான மருந்துகள் கொடுத்தும் சோதனம் செய்தும் இதற்கு சிகித்ஸை செய்யலாம்.

ஆர்த்தவம் அளவில் அதிகமாகுதல்: உடலில் வலி, அதிகப் பிரவிருத்தி, துர்நாற்றம் இவை ஏற்படும். ரக்தப்பிரதரம் ரத்த குல்மம் முதலிய நோய்கள் ஏற்படலாம்.

த்வக்—உபதாது

மாம்ஸத்தின் உபதாதுவாக மாம்ஸதரைகலையில் ஏற்படும் மாறுதல் காரணமாக த்வக் எனப்படும் தோல் உண்டாகின்றது. உடலைப் போர்த்துவதும், ஸ்பர்ச உணர்ச்சியைக் காட்டுவதும், சரீரத்தில் சிரோதஸ்ஸுக்களைப் பாதுகாப்பதும் இதன் முக்கியச் செயல்கள். வாயு பூதத்தின் முக்கிய குணமான ஸ்பர்சம் இதன் மூலம் புலனாகின்றது. அதனால் ஸ்பர்சேந்திரியத்திற்கு இது தான் ஆதாரம். பிராஜகம் எனும் பித்தம் தோலில் தங்கியிருந்து சரீரத்தின் சூட்டைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது

மேலே பூசப்படும் பூச்சுகள், பூசப்படும் எண்ணெய் முதலிய வைகளை உட்செலுத்துகின்றது. சரீரத்திற்கு மேல்புறத் தில் மென்மை, பளபளப்பு இவைகளை யளிக்கின்றது,

வியர்வை எனும் ஜலத்தை இதன் மூலமே சரீரம் வெளியேற்றுகின்றது. அத்துடன் நகம் ரோமம் கேசம் மேதோகிரந்தி இவைகளின் ஆதாரமாகின்றது.

சரீரத்தின் மேல்புறம் ஏற்படும் தாதுபாகம் காரண மாக பாலில் ஏடுபோன்று ஏழு மெல்லிய தோல்கள் படர் கின்றன. இவை மேலிருந்து உட்புறமாக முறையே அவபாஸினீ, லோஹிதா, ச்வேதா, தாம்ரா, வேதிநீ, ரோ ஹிணீ, மாம்ஸதரா என்ற பெயர்களுடன் விளங்குகிறது. அவபாஸினீ என்பதைத்தான் நேரில் கண்ணால் வெளியே பார்க்கிறோம். இதில்தான் சரீரத்தின் நிறம் சாயை இவை புலப்படுகின்றன. தேமல் பத்மகண்டகம் முதலிய நோய் கள் இதில் ஏற்படுகின்றன. இதற்கு அடுத்தது லோஹிதா எனும் தோல் படலம். சிவந்து காணும். திலகாலகம். நியச்சம், வ்யங்கம் முதலிய மச்சங்கள் இதில் ஏற்படுகின் றன. அதன் பின் உள்ள வெளுத்த தோல் படலம் ச்வேதை என்பது. சர்மதளம், அஜகல்லீ முதலிய தோல் நோய்கள் இதில் ஏற்படுகின்றன. அதனுள் தாம்ர நிறத்திலுள்ளது தாம்ரா என்ற தோல் படலம்; வெண்குஷ்டம் குஷ்டம் இவை இந்தப் படலில் ஏற்படுகின்றது. ஐந்தாவது வேதினீ என்பது, குஷ்டமும் விஸர்ப்பமும் இதில் உண்டா கின்றன. ஆறுவது ரோஹிணி என்பது; கிரந்தி, அபசீ, அர்புதம், ச்லீபதம், கலகண்டம் முதலிய ரோகங்கள் உற் பத்தியாகுமிடம். ஏழாவது மாம்ஸதரை; பகந்தரம், வித்ரதி, அர்சஸ் போன்ற வியாதிகள் ஏற்படுமிடம். இந்த ஏழாவது படலத்தை மாம்ஸதரைகலை எனச்சொல்வதும் உண்டு.

இந்த த்வக் தாதுவை ஆசிரயித்துள்ளவை 1. ஸ்வே தம் எனும் வியர்வை, 2. நகங்கள், 3. ரோமங்கள்—கேசங் கள் இவைகளாகும்.

ஸ்வேதம்: இது வியர்வை. மேதஸ் தாதுவின் மலமாகும். இதைத் தாங்கிச் செல்லும் குழாய்கள் மேதஸ்ஸில் ஆரம்பிக்கின்றன. ரோமக்கால்களுக்கான குழிகளே (ரோமகூபம்) இதன்வழி. தோலின் உள் படல்களில் வியர்வையை ரத்தத்திலிருந்து சேமிக்கும் கிரந்திகள் உள்ளன. ரத்தக் குழாயின் இறுதிப் பகுதிகளான கேசிகைகளிலிருந்தும் வியர்வை உருவில் வெளியாக்கவேண்டிய ஜலாம்சமும் அதில் கரைந்த உப்பினங்கள் முதலியவையுமாகிய மலங்கள் இந்தக் கிரந்திகள் மூலம் வெளியாக்கப்படுகின்றன. அதனால் தோல் மல விஸர்கஸ்தானங்களில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. அதனால் தோலையும் வியர்வை கோளங்களையும் தோலின் அடியில் சேரும் கேசிகைகளையும் நன்கு பாதுகாக்கும் அவசியத்தை ஒட்டியே ஸ்நேஹனம் (எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுதல்), ஸ்வேதனம் (வெதுப்பித்துக் கொள்ளுதல்), லேபம் (மேற்பூச்சு,) அபிஷேகம் (ஜலத்தால் நனைத்துக்கொண்டு அலம்பிவிடுதல்) போன்ற சிகித்ஸைகள் கையாளப்பட்டு நல்ல பலனைத் தருகின்றன. தோல் தன் வழியே வெளியேற வேண்டிய மலங்களை ஸம ஸ்திதியில் (அதிகமாகவோ குறைவாகவோ இல்லாமல்,) வெளியேற்ற வேண்டிய முக்கியப் பொறுப்புள்ள ஸ்தானமாகின்றது. இந்தத் தோல் ஸரியாக வேலை செய்யாவிடில் ஸ்வேதமாகிற மலம் அதிக அளவிலோ குறைந்த அளவிலோ வெளியேற்றப் படுவதோ, வெளியேற்றப்படாமலே தங்கி ரக்தத்துடன் மீண்டும் ஸம்வஹனமாவதோ ஏற்பட்டு, பிடகை, கட்டி, வரட்சி, துர்நாற்றம் முதலிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

வியர்வை தோலை நெய்ப்புடனும் மென்மையுடனும் அழகுடனும் பாதுகாக்கின்றது. சரீரதாபத்தை சரியான அளவில் வியர்வை மூலமே பாதுகாக்கின்றது. தேகப் பயிற்சி அல்லது கடும் உழைப்பினால் சரீரத்தில் சூடு மிகுந்தாலும், வெயில் நெருப்பு முதலியதால் சூழ்நிலையில் சூடு மிகுந்தாலும் தோலிலுள்ள கேசிகைகளில் ரக்த ஓட்டம் மிகுந்து காணும். முகம் முதலிய அங்கங்கள் சிவக்கும். வியர்வையும் மிகுதியாக உற்பத்தியாகி நீராவி

யாக வெளியாகும். அதனால் உட்சூடு தணியும், இதற்கு மாறுதலாக, வெளியில் சூழ்நிலையில் குளிர்ச்சி மிகுந்தால், தோல் சுருங்கி, வியர்வை வெளியாவது குறையும். அதனால் சரீரத்தின் உட்சூடு குறையாமல் பாதுகாக்கப் படுகின்றது. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்னானம் செய்ய வியர்வை குறைந்து உட்சூடு மிகுந்து உற்சாகம் ஏற்படுவதையும், வென்னீரில் ஸ்னானம் செய்ய வியர்வை மிகுந்து உட்சூடு குறைவதையும் காணலாம். வியர்வை மிகுதியாக்கும் ஔஷதங்கள் ஸ்வேதலமாகும். விருக்கங்கள் வழியே மூத்திர உருவில் மலம் வெளியேற்றப்படுவதற்கு உதவியாக ஸ்வேத கிரந்திகள் மூலம் வியர்வையாக மலம் வெளியேற்றப்படுகிறது. வியர்வை மிகுந்தால் மூத்திரம் குறைவதும், வியர்வை குறைந்தால் மூத்திரம் பெருகுவதும் முறையே உஷ்ண சீதகாலங்களில் அனுபவத்திலுள்ளது. யௌவன ஆரம்பத்தில் ஸ்வேத கிரந்திகள் அளவில் பெரிதாகின்றன. முக்கியமாக கக்கம், ஜனனேந்திரியம், மார்பகத்திலுள்ளவை வளர்ச்சி பெறுவதால் இவ்விடங்களில் வியர்வை அதிகமாகக் காணும். எப்போதும் வியர்வை ஆவியுருவில் கண்ணுக்குப் புலப்படாதவாறு வெளிப்பட்டுக்கொண்டேயிருக்கிறது. சூழ்நிலை ஈரமுள்ளதாயினும், அதிக அளவில் வியர்வை உற்பத்தியாயினும் திவிலைகளாக தோற்றமளிக்கின்றது. இது ஒரு நாளைக்கு 10 அஞ்சலி அளவு வெளியாகலாம்.

ஸ்வேதம் குறைந்தால்: மயிர்க்கால்களில் தடை, தோல் வரட்சி, ஸ்பர்ச உணர்ச்சியில் வேறுபாடு, ரோமங்கள் உதிர்தல், தோல்வெடிப்பு இவை ஏற்படும். தேகப் பயிற்சி, எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுதல், ஸ்வேதம், மதுவருந்துதல் முதலியவைகளால் வியர்வையை அதிகப் படுத்தமுடியும்.

ஸ்வேதம் அதிகமானல்: தோலில் நாற்றமும் அரிப்பும் ஏற்படும். மற்றும் அதிக தேகப்பயிற்சி, அதிகச் சூடுள்ள சூழ்நிலை, சீதோஷ்ணங்களை முறையற்று உபயோகித்தல்

கவலை, கோபம் பயம் இவைகளால் ஸ்வேதத்தை வெளிக்கொணரும் ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் கெட்டு, வியர்வைக் குறைவு, வியர்வைமிகுதி, தோல்வரட்சி, தோலில் அதிக வழுவழுப்பு, எரிச்சல், மயிர்க்கூச்சல் முதலியவைகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

கர்ண மலம் எனப்படும் காதின் பீளையும் ஸ்வேதக் கிரந்திகளின் கசிவுதான். காதினுள் உள்ள ஸ்வேத கிரந்திகள் காதை நெய்ப்புடன் வைத்துக் கொள்ளுகின்றன.

கேசம், ரோமம், நகங்கள் : இவை மூன்றும் அஸ்திதாதுவின் மலங்கள். இவை சரீரத்தினுள்ளிருந்து வளர்ச்சி அடைந்து உள்பாகம் வெளிபாகத்தை வெளியே தள்ள வெளிக்காணுகிறது. தோலுக்கு வெளிப்பட்டபின் இவைகளுக்கு உணர்ச்சி இருப்பதில்லை.

பால் காய்ந்துகொண்டிருக்கும்போது மேல் ஆடை விரிந்து படர்வதுபோல, உடலில் தாது பாகத்தின் போது வெளிப்புறம் காய்ந்து படல் படலாக தோலுருவம் பெறுகிறது. உள்ளே தோல் உற்பத்தியாக ஆக மேல் தோல் உரிந்து வெளியாகின்றது. ஸ்னானம் உத்வர்தனம் (தேய்த்துவிடுதல்) முதலியன செய்யும்போது அழுக்கு உருவத்தில் அந்த செத்த (உணர்விழந்த) தோல்பாகம் அகற்றப்படுகின்றது.

ரோமங்களுக்கும் கேசங்களுக்கும் வேர் (மூலம் தண்டு (காண்டம்) என இருபகுதி உண்டு. ரோம கூபங்களில் இவைகளின் வேர் பதிந்திருக்கும். பிடுங்கும்போது வேருடன் சில சமயம் இவை வெளியாகும்,

தோலிலுள்ள பிராஜகம் என்னும் பித்தமே தோலின் நிறத்திற்கு முக்கிய காரணம். தேச—சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ப நிறத்தில் மாறுதல் உண்டு.

மேதஸ் கிரந்திகள்: ஒவ்வொரு ரோமத்திற்கும் கேசத்திற்கும் நாலு பக்கத்திலும் மேதஸ் தங்கும் பைகள் (மேதஸ் கிரந்திகள்) இருக்கின்றன. இவைகளிலிருந்தும் பிசிபிசிப்புள்ள கசிவு வெளியே வருகின்றது. கேசங்கள் அதிகமான இடத்தில் இந்த கிரந்திகளும் அதிகமாக இருக்கும். இதன் கசிவு தடைப்பட்டால் சிறு சிறு சினப்புகள் ஏற்படுகின்றன. முகத்தில் இந்த கிரந்திகள் அதிகம். அதனால் முகத்தில் பருக்கள் (யெளவன பிடகை - முகதூஷிகை) அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. இந்தப் பருக்களுக்குள்ளிருக்கும் திரவம் மஜ்ஜையின் மலமாகும் என்பர். அதனால் சுக்கிரம் அதிகமாக உருவாகும் யெளவன ஆரம்பத்தில் இப் பருக்கள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன.

கலா: தோல் எவ்விதம் சரீரத்தின் வெளிப்புறத்தைப் போர்த்துகின்றதோ, அதேமாதிரி சரீரத்தின் உள்ளுறுப்புகளனைத்தையும் கலை எனும் ஜவ்வு மேல் போர்த்தி நிற்கின்றது. இவையே ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் எல்லைக்கோடு. பட்டையை உரித்து உள் மரத்தைப் பார்ப்பதுபோல இக் கலைகளை அகற்றியே உறுப்புகளைப் பார்க்கலாம். இவைகளில் சில ஸ்நாயுக்கள் (நார்) போன்றவை. சில ஜராயு (கருவைச் சுற்றியுள்ள நஞ்சுப்பை) போன்று கசிவுள்ளவை. சில கபத்தால் பிசிபிசிப்புள்ளவை. இவைகளில் முக்கியமானவை ஏழு.

1. மாம்ஸதரா கலா—இது ஒவ்வொரு தசையையும் சுற்றியுள்ள ஜவ்வு. 2. ரக்ததரா—இது ரக்தக் குழாயினுள் ரக்தக் கசிவைத் தடுத்து நிறுத்தும் ஜவ்வு, 3. மேதோதரா-இது கொழுப்பு கோளங்களைச் சுற்றி நிற்பது, 4. ச்லேஷ்மதரா—இது பூட்டுகளில் உரைதலைத் தடுத்து சுகமாக அசைய உதவும். கபாம்சத்தை பைபோல தாங்குகிறது. 5. புரீஷதரை என்பது யக்ருத், குடல் முதலிய இடங்களிலிருந்து கொண்டு உணவிலிருந்தும் சத்தையும் மலத்தையும் பிரித்து மலத்தைத் தாங்குவதற்கு உதவுகின்றது. 6. பித்ததரை என்பது ஆமபக்வாசயங்களின்

உட் சவ்வு. இது உணவைப் பக்குவப்படுத்தும் பித்தச் சுரப்புகளுடன் கலந்து ஜீர்ணமாகும் உணவைத் தாங்குகின்றது. 7. சுக்ரதரை என்பது உடல் முழுவதும் பரவியுள்ள சுக்கிரம் ஸ்திரீபோக காலத்தில் ஓரிடத்தில் சேரும்போது, அந்த சுக்கிரத்தைத் தாங்குகின்றது. இவை ஏழும் கலைகளாகும்.

மலங்கள்

உண்ட உணவின் மலத்தைப் புரீஷம் என்பர். பிறகு உணவின் ஸாரமான ரஸம் முதலிய தாதுக்களாக மாறும்போது ரஸத்தின் மலம் கபம்; ரக்தத்தின் மலம் பித்தம்; மாம்ஸத்தின் மலம் காது மூக்கு முதலிய இடங்களின் அழுக்கு; மேதஸ்ஸின் மலம் வியர்வை; அஸ்தியின் மலம் கேசம், ரோமம், நகம் முதலியவை; மஜ்ஜையின் மலம் கண்ணின் பிசிபிசிப்பும், தோலின் நெய்ப்பும் என்று ஆறு தாதுக்களிலிருந்தும் மலமுண்டாகின்றது. சுக்கிரத்திற்கு மலம் கிடையாது. இவைகளில் மாம்ஸம், மேதஸ், அஸ்தி, மஜ்ஜை இவைகளின் மலத்தை உபதாதுக்கள் கூறுமிடத்தே கூறிவிட்டோம். மிகுதியுள்ளவைகளை இங்கு விவரிப்போம்.

பாசக பித்தத்தினால் பாகமடைந்த உணவு ரஸம், கிட்டம் (மலம்) என்று இரண்டாகப் பிரிகின்றது. ரஸத்தால் தாதுக்கள் புஷ்டியடைவது போல இந்த மலத்தால் மற்ற மலங்களும் புஷ்டியடைகின்றன. தாதுக்களைப் போல மலங்களும் தன் தன் அளவிலே இருந்தும், விகிருதியடையாதிருந்தும் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகின்றன. ஆக மலமும் தன்னளவிலே தேகத்தைத் தரிக்கின்றன. எனினும் அவை வெளியேற்றப்பட வேண்டியவை என்பதால் மலங்கள் எனப் பெயர்பெறுகின்றன. தாதுக்களைப் போல இவைகளின் க்ஷயம் விருத்தி ஸயநிலை மூன்றையும் நன்கு அறிவது சிகித்ஸையில் மிகவும் உபகாரமளிக்கின்றது.

புரீஷம் – மலவாயு

உணவிலிருந்து மலம் மூன்று விதமாகப் பிரிகின்றது. வாயு, மூத்திரம், புரீஷம் என்று முறையே காற்று—திரவ—கடினப்பொருள் உருவில் இவை பிரிகின்றன. சிறு குடலிலிருந்தும் சாப்பிட்ட உணவின் ரஸம் பிரிக்கப்பட்டு உள்ளே உறிஞ்சப்படுகின்றது. பெருங்குடலில் உள்ள கிட்டத்தின் திரவாம்சத்தை அங்குள்ள அக்னி காயவைத்து மலத்தை கெட்டியாக்கி விடுகின்றது. இந்த மலத்தைப் புரீஷம் என்கின்றனர். புரீஷம் கடு (அவஸ்தா) பாகமடைவதால் இங்கு வாயு உற்பத்தியாகிறது. இந்த புரீஷமும் உட்சேராது புரீஷதரை கலை தடுத்துத் தாங்குகின்றது. பெருங்குடல் முதல் குதத் துவாரம் வரை இந்த புரீஷதரைகலை பரவியிருக்கிறது. சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் சேருமிடம் உண்டுகமாகும். அங்குள்ள சவ்வுக் கதவு, பெருங்குடலிலுள்ள மலபாகம் எதிர்த்து சிறுகுடலுக்குள் போகாமல் பாதுகாக்கின்றது. இந்த உண்டுகம் வயிற்றின் அடியில் தொப்புளின் வலது பாகத்தில் இருக்கின்றது. பெருங்குடல் சிறுகுடலின் முடிவுபாகமான உண்டுகத்தில் ஆரம்பித்து மேல் நோக்கிக் கல்லீரல் வரை சென்று அங்கு ஆமாசயத்தினடியில் குறுக்கே மண்ணீரல் வரை சென்று கீழ்நோக்கித் திரும்பி கொக்கிபோன்று வளைந்து குதநாளத்தில் சேர்கின்றது. புருஷர்களுக்கு இந்த குதநாளத்தின் முன்பக்கம் மூத்ராசயமான பஸ்தியும் ஸ்திரீகளுக்குக் கர்ப்பாசயமும் இருக்கின்றது. அடிப் பக்கம் சுக்ராசயம், சுக்ரவாஹினி, பஸ்திசிரஸ் எனும் கிரந்தியுமிருக்கின்றது. சுக்ராசயத்தின் ஸமீபத்திலுள்ளதால் மல மூத்திரக்கட்டால் அழுத்தல் ஏற்பட்டு தானே சுக்ரம் வெளியாகிறது. குதத்தின் அடிபாகத்தில் மல மூத்ரவாயுக்கள் தடைபடுவதால் ஏற்படும் அழுத்தம் அங்குள்ள சிரைகளைத் தாக்கி சிரைகள் மூலம் அசுத்தரக்தம் ஹிருதயத்தை நோக்கிச் செல்லுவது தடைபட்டு, சிரைகள் உப்பி விரிந்து ரக்தமுளை ஏற்படுகின்றது.

மலம் சரியாக தடைபடாமல் வெளியாவது ஆரோக்யத்தைப் பாதுகாக்கும். தடைபட்டால், பக்வாசயத்தி

லும் தலையிலும் வலி, வாயு தடைபடுவது, கெண்டைக் காலில் வலி, வயிறு உப்புசமடைதல், இவைகள் ஏற்படுகின்றன. ஸ்வபாவமாக மலம் வெளியாகவேண்டிய வேளையில் இயற்கை மலப்பிரவிருத்திக்கான உணர்ச்சியை உண்டாக்குகின்றது. அந்த சமயத்தில் ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் அந்த உணர்ச்சியை அடக்கிவிட்டால், மறுபடியும் ஏற்படத் தாமதமாகிறது. அதற்குள் குடலின் உட்சூடு மலத்தை மேலும் வரளச்செய்து உருட்டிவிடுகின்றது. அதனால் பின் மலம் வெளியேறத் தடையும் வாயு வெளியாகாமையும் ஏற்படுகின்றது. வாயு தடைபட்டு மேனோக்கி, ஆத்மானம் (வயிற்று உப்புசம்) உதர சூலம் இவைகள் ஏற்படுகின்றன. வாயுவும் மலமும் கிருத்ரஸீ எனும் இடுப்பு துடை நரம்புகளில் வேக்காளத்தை உண்டாக்கும்போது துடை கெண்டைக்கால் முதலிய இடங்களில் குடைச்சல் ஏற்படுகின்றது.

அவ்விதம் மலமான வாயு தடைபடும்போது புரீஷம் மூத்திரம் வாயு இவைகள் மேலும் தடைபட்டுத் தங்குதல், வயிற்று உப்புசம், குடலில் வலி, களைப்பு மற்ற வாத நோய்கள் இவை ஏற்படுகின்றன. வாயுதடை நீங்க, இந்த நோய்களும் நீங்குகின்றன.

புரீஷம் தன்னிலையில் சரியாக இருந்தால், பெருங்குடலுக்குப் பலத்தையளித்து, வாயுவையும் அக்னியையும் தன்னிலையில் காப்பாற்றி உதவுகின்றது.

புரீஷம் தன் நிலையைவிட குறைந்தால்: ஹிருதயத்திலும் விலாவிலும் வலியும் இரைச்சலுடன் வாயு மாத்திரம் குதத்துவாரத்தின் வழியே வெளியாதலும் குடலில் சுற்றுதலும் மேனோக்கிச் செல்லுதலும் காணுகின்றன. அதிஸாரம், விரேசன மருந்துகளின் அதிக உபயோகம், பட்டினி முதலியவைகளால் புரீஷக்ஷயம் ஏற்படுகின்றது. கொள்ளு, உளுந்து, யவை, கீரை, புளிப்பு, கரிகாய்கள் இவைகளை அதிகமாக உபயோகிக்க மலத்தின் அளவு

மிகுந்து மலத்தை வெளியாக்கும் சக்தியும் அதிகமாகி வாயு அனுலோமனமடைகின்றது.

புரீஷம் அளவில் அதிகமானுல்: வயிற்றில் பொருமல், உப்புசம், வலி, கனம் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றது. அடிக்கடி மலம் வெளியாகும் உணர்ச்சியை அடக்குவதாலும், அதிக உணவாலும், அஜீர்ணத்தாலும், முன் உணவு ஜீர்ணமாகாமலிருக்கையிலேயே மறுபடி உண்பதாலும், ஜடராக்னி பலக்குறைவாலும் உடல் இளைப்பாலும், புரீஷவஹஸ்ரோதஸ்கள் கெட்டு இந்த நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. புரீஷவஹஸ்ரோதஸ்கள் கெட்டால், கஷ்டப்பட்டு சிறிது சிறிதாக பொருமலுடனும் வலியுடனுமோ திரவமாகவோ, அல்லது மிகவும் இறுகியோ அளவில் அதிகமாகவோ மலம் வெளியாகும்.

ஆமபக்வ புரீஷம்: ஜீர்ணமாகாமல் மலம் வெளியாவதற்கும் ஜீர்ணமாகி மலம் வெளியாவதற்கும் உள்ள வேற்றுமையை நன்கு அறிந்துகொள்ளவேண்டும். பக்வமாகாத புரீஷம் ஜலத்தில் அமிழ்ந்தும் அதிக நாற்றத்துடனும் விட்டு விட்டு வெளியாகுவதுமாக இருக்கும். ஜலத்தில் மிதப்பதும், குறைந்த நாற்றமுடையதும், தொடர்ந்து ஒரேதடவையாக வெளியாவதும் பக்வமான புரீஷத்தின் அடையாளமாகும்.

மூத்திரம்

ஆஹாரத்தின் ஸாரம் பிரிக்கப்பட்டபின், பெருங்குடலில் உள்ள கலையால் மீதியுள்ள மலத் திரவம் உறுஞ்சப்பட்டு ரக்தத்துடன் கலந்து சுற்றிவரும்போது விருக்கங்களில் பிரிக்கப்பட்டு பஸ்தியில் சேர்ந்து மூத்திரமாக மூத்திர மார்க்கம் வழியே வெளியாகிறது. இந்த மூத்திரம் ரக்தத்திலிருந்து பிரிக்கப்படுகின்றது. இதில் சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புகள் 1. விருக்கங்கள் என்று முதுகுத்தண்

டெலும்பின் இருபுறமும் கடைசி விலாவெலும்பின் பக்கத்திலே உள்ள முந்திரிவிதை போன்ற அமைப்புள்ள இரு உறுப்புகள்; 2. அதிலிருந்து பஸ்தியெனும் மூத்திராசயத்திற்குவரும் இரு குழாய்கள் கவீநிகை எனப்படுபவை; 3. பஸ்தி; 4. மூத்திர பிரஸேகமென்ற நீர் குழாய் இவையாகும். ரக்தஸம்வஹனத்தில் விருக்கத்தை அடைந்த ரக்தத்திலிருந்தும் மலாம்சம் பிரிக்கப்பட்டு குடத்தினுள் கசிவுபோல கசிந்து சேர்ந்தவுடன் கவீநிகைகள் மூலம் பஸ்தியினுள் நிரம்புகின்றது. நிரம்பி உணர்ச்சி ஏற்பட்டதும் மூத்ரபிரஸேகம் மூலமாக வெளியாகின்றது.

சரீரத்தின் அளவுக்கு அதிகமான ஈரமே இவ்விதம் மலமாக அகற்றப்படுகின்றது. இதன் நிறம் யகிருத்திலுள்ள ரஞ்சக பித்தத்தாலும் உணவின் தன்மையாலும் ஏற்படுகின்றது. ரக்தத்திலிருந்தும் மலபூதமான பித்தம் கபம் முதலியவைகளைப் பிரித்து திரவமாக விருக்கங்கள் வெளியேற்றுகின்றன. இவைகளின் சக்தி குறைந்தாலோ அல்லது ஹிருதயம் சக்தியற்று ரக்தஸம்வஹனத்தின் வேகம் குறைந்தாலோ உடலில் வீக்கம் முதலிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

மூத்ரம் அளவில் குறைந்தால்: பஸ்தியில் வலி, நீர்ச்சுருக்கு, நீர் நிறமாற்றம், நாவரட்சி, முகவாட்டம் இவை ஏற்படுகின்றன. இதில் கருப்பஞ்சாறு, மதுவகை, திரவமான இனிப்பு புளிப்பு உப்பு மிகுந்த உணவுகள், மற்றும் மூத்திரத்தை அதிகப்படுத்தும் உணவுகள் முதலியன குணம் தரும்.

மூத்திரம் அளவில் அதிகமானல்: அதிக அளவிலும் அடிக்கடியும் நீர் பிரிவதும், பஸ்தியில் நீர் நிரம்பிக் குத்துவலியும் வயிறு உப்புவதும் காணும்.

மூத்திரவேகம் தடைபட்டால்: பஸ்தியிலும் மூத்திர பிரஸேகத்திலும் குத்துவலி, நீர்சுருக்கு, தலைவலி, சரீரம்

சற்று முன்புறம் வளைதல் (நிமிர்ந்து நிற்கமுடியாமை) துடையிடுக்கில் வீக்கம் இவை காணும்.

மூத்திரவஹ ஸ்ரோதஸ்கள், கெடுவதாலும் இந்நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. மூத்திரம் வெளியாகும் உணர்ச்சி ஏற்படும்போது ஜலபானமோ உணவோ மைதுனமோ செய்தாலும் வேகத்தைத் தடைசெய்தாலும், உடல் இளைத்தாலும், காயமேற்பட்டாலும், மூத்திரத்தைத் தாங்கிச் செல்லும் குழாய்கள் கெடுகின்றன.

பித்தமலம்

இது ரக்தத்தின் மலமாகும். இது யகிருத்தில் ரக்தத்திலிருந்தும் பிரிகிறது. வயிற்றில் மார்பகத்தின் கீழ் வலது புறத்திலுள்ள கல்லீரல் யகிருத்தாகும். ஆமாசயம் குடல் மண்ணீரல் இவைகளிலிருந்தும் ஹிருதயத்திற்குத் திரும்பவேண்டிய கெட்டரக்தம் பிரதிஹாரிணீ ஸிரை வழியே யகிருத்தை அடைகின்றது. உடல் முழுதும் ஏற்படும் தாது பாகத்தில் பிரியும் மலம் அனைத்தும் இவ்விதம் யகிருத்தை அடைந்து அங்குள்ள அக்னிபலத்தால் பிரிந்து பித்த உருப்பெற்று கசிந்து வெளியாகி உணவு ஜீர்ணமாகும் வேளைகளில் பித்த நளிகைகளின் மூலம் கிரஹணியை அடைந்து உணவுடன் கலந்தும் மற்ற நேரங்களில் அந்நாளங்கள் வழியே பித்த கோசத்திலும் வந்து தங்கியும் பிறகு அங்கிருந்து தேவையானபோது குடலில் வந்து சேர்ந்தும் வெளியாகின்றது. பித்தகோசம் அம்ரூத்பழம் போல சிறிய உருவிலுள்ள ஆசயம் கல்லீரலின் அடியில் உள்ள பள்ளத்திலிருக்கிறது.

பித்தம் சிறிது மஞ்சள் கலந்த சிகப்பு, புழுநிறம் அல்லது பச்சைநிறமுள்ளது. திரவ நிலையில் காணும். திரவநிலையில் கேடு ஏற்பட்டு கெட்டியாகி பித்தாச்மரியாக நோய்நிலையை அடைவதுண்டு. இது கஸ்தூரி போல மணக்கும். சுவை கசப்பு கலந்த இனிப்பு.

சரீர தாரணத்தில் இது முக்கியப் பங்குபெறுகின்றது. ஜடராக்னியின் உருவில் நல்ல ஜீர்ணசக்தியை அளிக்கின்றது. குடலின் கீழ்நோக்கி இழுத்துச் செல்லும் சக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றது.

பித்தம் வெளியேறுவது தடைபடும்போதும் குறையும் போதும் காமாலே, மேதஸ் விருத்தி போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. பித்தவாஹிகளான குழாய்களில் கபத்தால் தடை ஏற்படும்போது, குடல் வழியே வெளியேருத மலபித்தம் உடலில் ரக்தத்துடன் கலந்ததும் கண் தோல் மூத்திரம் இவைகளில் மஞ்சள் படர்ந்து காமாலே ஏற்படுகின்றது. உணவை ஜீர்ணிக்க வெளியாகவேண்டிய பித்தம் வெளியாகாது, குடலில் பித்தம் அளவில் குறையும் போது உணவிலுள்ள கொழுப்பு ஜீர்ணமாகாமல் அப்படியே வெளியாவதால் காமாலே நோயாளியின் மலம் வெளுத்துக் காணும்,

பித்தம் அளவில் அதிகமானல் கண்கள் தோல் முதலியவைகளில் மஞ்சள் காணும். பற்கள் மஞ்சளாகிக் காவி படரும். வாயிலுள்ள கபகிரந்திகளின் சுரப்புடன் கலந்து வாய்ப்புண், வாயில் கசப்பு முதலியவைகளே உண்டாக்கும்.

இந்த பித்தத்தின் பிரதான ஆசயமான யகிருத்தெனும் கல்லீரல், ஜீவனற்றுப்போன ரக்தாம்சங்களேப் பிரித்துச் சிலவற்றை சிறுநீராக வெளியேற்ற விருக்கங்களுக்கும், சிலவற்றை குடல்வழியே வெளியேற்ற பித்தகோசத்திற்கும் குடலுக்கும் அனுப்புகின்றது. மலபித்தம் சேருமிடமாதலாலும் ரஞ்சக பித்தஸ்தானமாதலாலும், உடலின் தாபம் நிறம் இவைகளே சரிவர பாதுகாக்கின்றது. ரக்தத்தின் இரண்டாவது முக்யஸ்தானமாகின்றது. சரீரத்தில் தாதுபாக காலத்தில் ஏற்படும் விஷ நிலைகளையும்,

உள்ளே சேர்ந்த ஸ்தாவர ஜங்கம விஷங்களையும் உருக்குலைத்து பலமிழக்கச் செய்து அழிக்கின்றது.

பித்தமும் கபமும் மல நிலைகளில் செய்யும் பற்பல செயல்களை திரிதோஷப் பகுதியில் மீண்டும் விவரிப்போம்.

ஓஜஸ்

இதுபற்றி சுக்கில தாதுவின் விவரணத்தில் சிறிது கூறப்பட்டுள்ளது. இது ரஸம் முதல் சுக்ரம் ஈறான தாதுக்களின் அழிவற்ற ஸாராம்சம். ஒவ்வொரு தாதுவின் ஸார பாகமும் அந்த அந்த தாதுவாக இருந்து சரீரத்திற்கு தாரணத்தை அளிக்கும் நிலையில் ஓஜஸ் எனப்படும். ரஸௌஜஸ், ரக்தௌஜஸ் என்றெல்லாம் இவைகளுக்குப் பெயர். பிரமேஹம் முதலிய வியாதிகளில் இது குறைந்து பலக்குறைவிற்குக் காரணமாகின்றது. இதை அபர ஓஜஸ் என்பர். இது அளவில் குறைவிற்கும் விருத்திக்கும் உட்பட்டது. இது சுமார் அரை அஞ்சலி அளவிருக்கும். எல்லா தாதுக்களின் ஸாரமான சுக்கிரத்திற்கும் ஸாரமானது பரம் எனும் ஓஜஸ். இது மிக அல்ப அளவில் 8 பிந்துக்கள் அளவில் இருக்கக்கூடியது. இது அழிவற்றது. குறைவற்றது. இதன் குறைவு மரணத்திற்கு ஏதுவாகும். இதுவே உடலில் பலத்தின் முக்கிய க்காரணமாகும்.

ஓஜஸ் ஸௌம்யம், ஸ்நிக்த-சீத-ஸ்திர-ஸர-மிருது-விசத-பிச்சில குணமுள்ளது. மஞ்சள் சிகப்பு கலந்த வெள்ளை நிறமுள்ளது. நிறத்தில் நெய்போலவும், இனிப்பில் தேன் போலவும், மணத்தில் நெல்பொறி போலவுமிருக்கும்.

ஹிருதயம் இதற்கு முக்யமான இருப்பிடமாகும். அபர-ஓஜஸ்ஸிற்கு மூன்று கேடுகள் ஏற்படும். இவை வியாபத், விஸ்ரம்ஸம், க்ஷயம் என்பப்படுபவை. தோஷங்களால் கெட்டு தன் நிலைமாறுவது வியாபத்தாகும்,

தன்னிடம் விட்டு நழுவுதல் விஸ்ரம்ஸமாகும். அளவில் குறைவது க்ஷயமாகும்.

தோஷங்களால் கெட்டு தன் இயற்கை குணங்களில் மாறுபடும்போது, உடல் கனமிகுதி, உறுப்புகள் திமிர்த்திருத்தல், களைப்பு, வீக்கம், நிறம்மாறுதல், அயர்வு, தூக்கம் இவை ஏற்படும்.

ஓஜஸ் தன்னிடம் விட்டுப் பெயர்ந்து நழுவும்போது, பூட்டுகளில் தளர்ச்சி, உடல் வலிவிழந்து களைத்துவிடுதல், மனோவாக்காயங்களின் இயற்கைச் செயல்கள் சரிவர நடை பெருமை, களைப்பு மிகுதி இவை ஏற்படுகின்றன.

ஓஜஸ் அளவிலேயே குறைந்தால், மூர்ச்சை, மாம்ஸ க்ஷயம், மயக்கம், பிதற்றல், உணர்ச்சியின்மை, முன்கூறப்பட்டுள்ள 'வியாபத் — விஸ்ரம்ஸ நிலைகளின் குறிகள், முடிவில் மரணம் இவை ஏற்படுகின்றன.

ஓஜஸ் குறையும்போது எதிலும் பீதி, பலக்குறைவு, எப்போதும் புலன்கள் குழம்பி இருத்தல், தன்னினை விழந்து யோசித்துக்கொண்டே இருத்தல், களையிழத்தல், இளைத்திருத்தல், உடல் வரண்டு, மனம் களைத்து இருத்தல்-இவை காணும். உடலில் அடி. க்ஷயம், கோபம், சோகம், தியானம், சிரமம், பசி, இவைகளால் ஓஜஸ் க்ஷயமாகும். மனதிற்கும் உடலுக்கும் களைப்பை அகற்றுவதும், ஹிருதயத்திற்கு வலிவூட்டுவதுமான சிகித்ஸை இங்கு பயன் தரும். ஜீவநீயகணம், மதுர—ஸ்நிக்த—சீத — லகு குணமுள்ள உணவுமுதலியவை நல்லது.

சரீரத்தின் இயற்கையாக உள்ள நோய்தடுப்பு சக்தி (க்ஷமதா) ஓஜஸ்ஸால் ஏற்படக்கூடியது. தொத்து நோய்களோ மற்ற நோய்களோ எளிதில் பரவாமல் தடுப்பதற்கு இதை நன்கு பாதுகாப்பது அவசியமாகும்.

திரிதோஷங்கள்

சரீரம் மனது என்ற இரு கூட்டுப்பொருள் சேர்ந்த இந்த தேகத்தின் ஆரோக்யம் பிரகிருதி (இயற்கை) நிலையிலுள்ள வாதபித்த கபங்களையும் ஸத்வரஜஸ்தமஸ் தோஷங்களையும் பொறுத்துள்ளது. அவ்விதமே தேகத்தின் ஆரோக்கியம் கெடுவதும் விகிருதி நிலையடைந்த வாதபித்த கபங்களையும் ரஜஸ்தமஸ்களையும் பொறுத்துள்ளது, பிரகிருதி நிலையை ஸம நிலை என்பர். விகிருதி (இயற்கை நிலையிலிருந்தும் மாறுபட்ட) நிலை இருவகைப்படும். இயற்கை அளவிற்கு அதிகமாவது விருத்தி. அளவிற்குக் குறைந்தால் க்ஷயம். இந்தப் பிரகிருதி-விகிருதி நிலை இந்த தோஷங்களைக் கொண்டுசெல்லும் ஸ்ரோதஸ்ஸுகளின் நல்ல நிலையையும் மாறுபட்ட நிலையையும் பொறுத்துமுள்ளது.

தோஷங்களின் குணங்களில் சில ஒன்றுக்கொன்று பொருந்தக்கூடியவை. சில ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்டவை. விபரீதமானவை கூட. ஆனால், இயற்கை — ஸ்வபாவத்தின் காரணமாகவும் கூடியிருந்து பழகிவிட்டதன் காரணமாகவும், இத்தோஷங்கள் ஒன்றையொன்று அடியோடு மாய்த்துக் கொள்வதில்லை. பாம்பின் கொடிய விஷம் பாம்பிற்கே கெடுதியை விளைவிக்காது. அதுபோல தோஷங்களால் ஏற்படும் கெடுதி சரீரத்தில் பிரதிபலிக்குமே தவிர தோஷங்களை அடியோடு மாய்க்காது.

சில குணங்கள் ஒன்றுக்கொன்று சமமாக இருக்கும்போது சமமான அக்குணங்களை வளர்க்கும் பொருளால் சில சமயம் ஒரு தோஷம் அதிகப்படுத்தப்படுவதுடன் அதே குணமுள்ள மற்றொரு தோஷமும் வளரும். சில சமயம் மாறுபட்ட குணங்கள் வளர்க்கப்படும்போது ஒரு தோஷத்தை வளர்க்கும் பொருளே, மற்றொரு தோஷத்தை குறைத்துவிடவும் கூடும்.

வாதம் பித்தம் கபம் இம்மூன்றும் திரிதோஷங்கள். அவைகளுக்கு உடல் முழுவதுமே ஸ்தானம். உடலிலுள்ள எல்லா குழாய்கள் வழியேயும் அவை ஸஞ்சரிக்கின்றன.

இருந்தாலும் அவைகளின் உத்பத்தி ஸ்தானம், ஸஞ்சய ஸ்தானம் இரண்டும் தனித்துள்ளபடியால் அங்கேயே அவைகளை வளர்ப்பதற்கோ குறைப்பதற்கோ சிகித்ஸை செய்யப்படவேண்டும்.

தேகநிலை, தேசம், காலம் முதலிய பல காரணங்களினால் வியாதிகளின் எண்ணிக்கை கட்டுக்கடங்காதது. அதனால் தோஷங்களையே ஆதாரமாகக் கொண்டு ஆயுர்வேதத்தில் சிகித்ஸை வர்ணிக்கப்படுகின்றது. உதாரணத்துக்காக மட்டும் நோய்களைப்பற்றிய விவரணம் கொடுக்கப்படுகின்றது.

தோஷங்களின் பிரகோபத்திற்கு இரு காரணங்கள் உண்டு. ஒன்று இயற்கையான கால மாறுதல்களால் ஏற்படுவது. இதை காலாபேக்ஷம் என்பர். மற்றொன்று செயற்கையாக மனிதன் உணவு, நடத்தை முதலியவைகளை முறையற்றுச் செய்வதால் ஏற்படக்கூடியது. இதை பிரக்ஞாபராதம் என்பர். இவ்விதமாக கால மாறுதல் காரணமாகவோ, பிரக்ஞாபராதம் காரணமாகவோ வாத பித்த கபங்கள் அளவில் அதிகமாகி பிரகோபநிலை அடைவதை வியாதி என்கிறோம்.

தோஷங்களும் நோய்களும்.

தோஷங்கள் அளவில் அதிகமாகி நோய்களை உண்டாக்குவதற்குமுன் தேகத்தில் பல மாறுதல்களை உண்டாக்குகின்றன. தோஷம் வியாதியின் முழுஉருவை உண்டாக்குவதற்குள் சயம், பிரகோபம், பிரஸரம், ஸ்தானஸம்சிரயம், வியக்தி, பேதம் என்ற ஆறு நிலைகளைப் பெறுகின்றது.

சயநிலை: வாயுவோ பித்தமோ கபமோ தன்னளவில் அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கும் நிலை சயமாகும். வாயு சேர ஆரம்பித்தால் கோஷ்ட உறுப்புகளில் நிறைவும் திமிர்த்திருத்தலும், பித்தம் அதிகரிக்க ஆரம்பித்தால்

மஞ்சள் தோற்றமடைதலும், கபம் அதிகரிக்க அக்னி மந்தம், உடற்சூடு தணிந்திருத்தல், உடல் கனத்திருத்தல், சோர்வு இவை காணும். பொதுவாக அந்த அந்த தோஷம் அதிகமாகக் காரணமாயிருப்பவைகளில் வெறுப்பும், அந்த தோஷத்தை குறைக்கவல்லவைகளிடம் விருப்பமும் உண்டாகும். சயநிலையில் தோஷம் அளவில் அதிகமானாலும் தன் இருப்பிடத்திலேயே இருக்கும். இந்நிலை சிகித்ஸையின் முதல் ஸ்தானமாகும். விருப்பு வெறுப்புகளையும், குறிகளையுமறிந்து யுக்தியுடன் தோஷ விருத்திக்குப் பரிகாரம் காணலாம்.

பிரகோப நிலை: தோஷங்கள் அளவில் அதிகமாவதை உணர்ந்தும் சீர் செய்யாவிடில், பிரகோபநிலை ஏற்படுகின்றது. தோஷங்கள் தன்னிருப்பிடம் பூராவையும் வியாபித்து வேறு இடத்திற்கு வெளிக்கிளம்ப முற்படும் நிலை இது. வாயு பிரகோபமடைந்தால் குடலில் குத்துவலி, வாயு உள்ளே சுற்றுதல்; பித்தம் பிரகோபமடைந்தால் புளித்த ஏப்பம், எரிவு, நாவரட்சி; கபம் பிரகோபமடைந்தால் அக்னிமந்தம், அரோசகம், உமட்டல் முதலியவை ஏற்படுகின்றன. இந்நிலை சிகித்ஸைக்கு இரண்டாவது காலமாகும்.

பிரஸரநிலை: பிரகோபநிலையில் சீர் செய்யப்படாவிடில் நீர் கலந்த மாப்பண்டங்கள் புளித்து உப்புவதுபோல தன் தன் இருப்பிடம் நிரம்பி வெளியே வழிய ஆரம்பிக்கின்றது. மடையை உடைத்துக்கொண்டு நீர்த்தேக்கத்திலிருந்து வெளியேறும் தண்ணீர் பிரவாகம் போல உடன் எங்கும் பரவ ஆரம்பித்துவிடுகிறது. இந்நிலையில் தனித்தோ மற்ற தோஷங்களுடன் கூடியோ கெடுதிகளை விளைவிக்கின்றன. தோஷங்கள் வெளியேறுவது ஊர்த்வகதி (மேனோக்கிச் செல்லுதல்), அதோகதி (கீழ்நோக்கிச் செல்லுதல்), திர்யக்கதி (குறுக்கே செல்லுதல்) என மூன்று வகைப்படும். அல்லது சரீரம் முழுவதுமே பரவலாம். அல்லது 1. கோஷ்டம், 2. சாகைகள், 3. மர்ம

ஸ்தானங்களும் பூட்டுகளும் என்ற மூன்று முக்யஸ்தானங்களிலும் பரவலாம். கோஷ்டமென்பது ஆமாசயம், பக்வாசயம், கிரஹணீ என்கிற அன்னஸஞ்சார மார்க்கமாகும். ஏழு தாதுக்களும் தோலும் சாகைகளாகும்; அவ்விதம் பரவிவரும்போது சரீரம் முழுவதிலுமோ ஏதாவது ஒரு அவயவத்திலோ எங்கு தோஷங்கள் தங்க நேரிடுகிறதோ; அங்கு நோய் உண்டாகின்றது. நன்கு பிரகோபநிலை அடையாத தோஷம் எங்காவது ஓரிடத்தில் மறைந்திருந்து தனது பிரகோபத்திற்கான காரணத்தை எதிர்நோக்கியிருந்து பிரஸர நிலையை அடையத் தாமதமாகலாம். கோஷ்டத்திலுள்ள தோஷங்கள் சாகைகளுக்கும், சாகைகளிலுள்ள தோஷங்கள் கோஷ்டத்தை யடையவும் சில விசேஷ காரணங்கள் உண்டு. தோஷம் சயப்பிரகோப நிலைகளை அடைந்துள்ளபோது மேலும் தேகப்பயிற்சி, அதிக உஷ்ணஸேவை, தீக்ஷ்ணமான உணவு அல்லது மருந்து முதலியவை அஹிதமான ஆஹாரங்களை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் போன்றவைகளால் கோஷ்டத்திலுள்ள தோஷங்கள் வாயுவால் உந்தப்பட்டு வெளிப்பட்டு ரஸம் ரக்தம் முதலிய தாதுக்களைப் பீடித்துத் தகுந்த வாய்ப்பு ஏற்படின் ரோகங்களை உண்டாக்குகின்றன. சாகையில் அளவு மீறிய தோஷங்கள் இளகியோ பாகமடைந்தோ ஸ்ரோதஸ்ஸுகளின் வாய் அடைப்பு நீங்கிய பின்னரோ, தான் வெளியே பரவ உதவும். வாயு சமனமடைந்துவிட்டாலோ, சாகைகளில் பரவிய தோஷங்கள் திரும்ப கோஷ்டத்தினுள் வந்து சேருகின்றன. இவ்விதம் பிரஸர நிலையை அடையும்போது, வாயு குறுக்கும் நெடுக்குமாக ஓடுவதும், வயிற்றில் உப்புசமும், இரைச்சலும்; பித்தத்தால் எரிச்சல், சூடு, புகைச்சல் முதலியவைகளும்; கபத்தால் அரோசகம், அஜீர்ணம், உடல் தளர்ச்சி, வாந்தி முதலியவைகளும் ஏற்படுகின்றன. இது சிகித்ஸையின் மூன்றாவது படியாகும். சயபிரகோபநிலைகளில் தன்னிடத்

திலேயே இருப்பதால் தோஷங்களுக்கும் அதனதன் ஸ்தானத்திற்கும் ஏற்ப சிகித்ஸை அமைகின்றது. பிரஸர நிலையில் தோஷம் எந்த தோஷத்தின் ஸ்தானத்தை அடைகிறதோ அந்த தோஷத்திற்கேற்றவாறு சிகித்ஸை அமைகிறது.

ஸ்தான ஸம்சிரய நிலை: உடல் முழுவதும் தோஷங்கள் பரவுவதைத் தடுக்காவிடில் பரவும் வழியிலுள்ள ஏதாவது ஒரு உறுப்பை அடைந்து அங்கு விசேஷ நோய்களை ஏற்படுத்த ஆரம்பிக்கின்றன. வயிற்றில் வந்து தங்கினால் குல்மம், வித்ரதி, உதரம், அக்னிமந்தம், விஸூசிகா, அதிஸாரம் முதலியவை ஏற்படுகின்றன. பஸ்தியில் தங்கினால் பிரமேகம் அச்மரீ மூத்திர கிருச்ரம் முதலியவைகளையும், மேதஸில் தங்கினால் கிரந்தி, அபசீ, அர்புதம் முதலியவைகளையும் உடல் முழுவதுமே பரவினால் ஜ்வரம் முதலியவைகளையும் உண்டாக்குகின்றன. இவ்விதம் ஓரிடத்தில் தங்கி வியாதி உண்டாக முற்படும் நிலைதான் ஸ்தான ஸம்சிரயமாகும். இதையே பூர்வரூபநிலை எனலாம். இந்த நிலை சிகித்ஸையின் நான்காவது ஸ்தானமாகும்.

வியக்தி நிலை: பூர்வரூப நிலையிலும் சிகித்ஸிக்கப்படாவிடில், வியாதி நன்கு உருவாகி வெளியே தோன்றுகின்றது. ஜ்வரத்தின் பூர்வரூபநிலையில் காணப்பட்ட கண் எரிவு, அசதி முதலியவைகளைத் தொடர்ந்து ஜ்வரம் நன்கு தோன்றுவதே வ்யக்திநிலை எனலாம். இதை ரூபநிலை என்பர். இது ஐந்தாவது சிகித்ஸா காலமாகும்.

பேதநிலை: வியாதி நிலைபெற்ற பின்னரும் சரியாக சிகித்ஸை செய்யப்படாவிடில், நோய் நாட்படத் தொடர்வதும், சிகித்ஸைக்கு மிகவும் கஷ்டப்பட்டே கட்டுப்படுவதும் ஏற்படுகின்றது. இதை ஜீர்ணரோகநிலை என்பர். இதிலும் சிகித்ஸை செய்யாவிடில் அஸாத்யநிலை ஏற்படுகின்றது.

பிரஸரம், ஸ்தானஸம்சிரயம் இவ்விருநிலைகளிலும் தோஷங்கள் பரவும். மார்க்கத்திற்கேற்ப ரோகம் ஏற்படும் வழியான ரோகமார்க்கமும் மூவகைப்படுகின்றது. சாகை, கோஷ்டம், மர்மஸ்தானங்களும் பூட்டுகளும் என்ற மூன்று பிரஸரமார்க்கங்களை முன்பு கூறினோம்.

சாகை எனப்படும் ஏழு தாதுக்களும் பாஹ்ய ரோக மார்க்கம் (வெளிவழி) எனப்படும். கண்டமாலை, பிடகை, அலஜீ, அபசீ, சர்மகீலம், அதிமாம்ஸம், மஷகம், குஷ்டம், வியங்கம், விஸர்பம், சோதம், குல்மம், மூலம், வித்ரதி முதலியவை சாகை ரோகங்களாகும்.

பஸ்தி, ஹிருதயம், தலை இவை மர்மஸ்தானங்களாகும். இவையும் எலும்புப் பூட்டுகளும் அப்பூட்டுகளிலுள்ள தசை நார்களும் மத்யம ரோக மார்க்கம் (நடுவழி) எனப்படும். பக்ஷவாதம், பக்ஷக்ரஹம், அபதாநகம், அர்த்திதம், சோஷம், ராஜயக்ஷ்மா, எலும்புவலி, பூட்டுவலி, குதம் நழுவுதல், தலை, ஹிருதயம், பஸ்தி இவைகளின் நோய்கள் இவை இந்த வழியில் ஏற்படும் நோய்களாகும்.

ஆமாசயம், பக்வாசயம், அக்னியாசயம், யகிருத், பிலீஹம் இவைகளடங்கிய கோஷ்டம் ஆப்யந்தர ரோக மார்க்கம் (உள்வழி) எனப்படும். இவ்வழியில் ஏற்படும் நோய்கள் ஜ்வரம், அதிஸாரம், வாந்தி, காஸம், ச்வாஸம் முதலியவைகளாகும்.

வாயு

வாயு, வாதம், அநிலன், சலன், மாருதன், ஸமீரணன் என்று இதற்கு மாற்றுப்பெயர்களுண்டு. சரியான நிலையில் அதன் இயற்கை அளவில் இருப்பதைப் பிராகிருத வாயு என்றும் நிலைகெட்டுக் குறைந்தோ அதிகமாகவோ ஆன வாயுவை விகிருத வாயு என்றும் கூறப்படுகிறது,

பிராகிருத வாயு

வாயு தன்னிலையில் சயமோ பிரகோபமோ க்ஷயமோ அடையாதிருக்கையில் உடலில் எல்லா உறுப்புகளையும் தன் தன் செயல்களைப் புரியத் தூண்டிச் செயற்படுகிறது. சரீரத்தின் எல்லா சேஷ்டைகளுக்கும் இதுவே காரணம். மனதை அடக்கி அதன் செய்கைகளில் அதைத் தூண்டுகிறது. புலன்களுக்கு ஊக்கமளித்து புலனுணர்ச்சிகளை ஹிருதயத்திற்கு உணர்த்துகின்றது. சரீரத்தில் தாதுக்களையும் மற்ற உறுப்புகளையும் பிரித்துப் பங்கீடு செய்கின்றது. சரீரத்தின் உருவமைப்பைக் கெட்டிப்படுத்துகிறது. பேச்சை வெளிப்படுத்துகின்றது. ஸ்பர்ச உணர்ச்சிக்கும் சப்த உணர்ச்சிக்கும் மூலகாரணம், அதன்மூலம் ஸ்பர்சேந்திரியமான தோலுக்கும் காதுக்கும் ஆதாரமாகின்றது. ஊக்கம், மகிழ்ச்சி, அக்னியைத் தூண்டுதல், தோஷங்களை வரளச் செய்தல், மலத்தை வெளியாக்குதல், ஸ்தூல—ஸூக்ஷ்ம உருவிலுள்ள எல்லா குழாய்களிலுள்ள அடைப்பையும் நீக்குதல், கர்ப்பத்திற்கு உருவளித்தல் முதலிய சரீரத்திற்குத் தேவையான முக்கியப் பணிகளைப் புரிவதுடன் ஆயுள் நீடிப்பை உணர்த்தும் முக்கிய சாக்ஷியாக இருக்கிறது.

இதன் உருவம் புலன்கள் மூலம் உணரப்படாவிடினும் செயல் மூலம் இதை ஊஹிக்க முடியும். இதன் முக்கிய குணங்கள் ரூக்ஷம், சீதம், லகு, சலம் என்பவை. இதன் நடை குறுக்கே செல்வது. புலனுணர்ச்சிகளில் சப்தமும் ஸ்பர்சமும் இதன் குணங்கள், ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் என்ற மூன்று குணங்களில் இதில் ரஜஸ் மிகுந்தும் தமஸூம் ஸத்வமும் குறைந்துமுள்ளது. சரீரத்தில் இது புரியும் செயல்கள் கணக்கிடமுடியாதவை, மனதிற்கெட்டாதவை. மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியே விடுவது, ரஸம் முதலிய தாதுக்கள் மேன்மேலும் போஷிக்கவேண்டிய தாதுக்களை அடைதல், மலமூத்திராதிகளை சரியே வெளியேற்றுதல், தானே இயங்க சக்தியற்ற பித்தத்தையும் கபத்தையும் இயக்குதல், தோஷதாது மலங்களை ஸம அளவில் பாதுகாத்தல், அவைகள் சரியாக செயல்படும்படி-

உதவுதல், உடல் முழுவதும் வியாபித்தும் சீக்கிரம் பரவியும் சரீரதாரணத்திற்கு உதவுதல்—இவையனைத்தும் பிரகிருதிநிலையிலுள்ள (பிராகிருத) வாயுவின் ஸ்வதந்திர குணங்களாகும்.

வாயு தான் சீதமாக இருந்தாலும் பித்தத்துடன் சேரும்போது உஷ்ணமாகவும், கபத்துடன் சேரும்போது சீதமாகவுமிருக்கும். வெளியுலகில் ஸஞ்சரிக்கும் வாயு ஸூர்யனுடன் சேர்க்கை யிருக்கும்போது உஷ்ணமாகவும், சந்திரனுடன் சேரும்போது குளிர்ந்தும் இருப்பது போல, சரீரத்தினுள்ளிருக்கும் வாயுவிற்கு பித்தகபச் சேர்க்கைக் கேற்ப உஷ்ணசீத குணங்கள் ஏற்படுகின்றன.

வாயுவின் வகைகளும், அவைகளின் இருப்பிடமும் செயலும்.

வாயு பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், ஸமானன் என ஐந்து வகைப்படும். உடல் முழுவதும் அதற்கு இருப்பிடமாயினும் பிரதானமாகத் தோன்றுமிடம் பக்வாசயமாகும். மற்றும் பஸ்தி, குதம், இடுப்பு, துடை, கால்கள், உடலிலுள்ள எலும்புகளும் அவைகளின் பூட்டுகளும்; வாயுவின் முக்கிய ஸ்தானங்களே. இவை எல்லாவற்றிலும் பக்வாசயம் மிக் முக்கிய ஸ்தானமாகும். வாத சிகித்ஸைக்கு முக்கிய ஸ்தானம் இதுவே. இந்த ஸ்தானங்கள் ரோகங்களின் உற்பத்தியைக் கருதி வகுத்துள்ளபடியால் வைகாரிக ஸ்தானங்கள் எனப் பெயர் கொண்டவைகளாகும்.

பிராண வாயு: சரீரத்தின் போஷணத்திற்கு தேவையான உணவை உட்செலுத்தி நிரப்புவது இதன் முக்கியச் செய்கை. இதன் முக்கிய இருப்பிடம் முகம். தலை, மார்பு, தொண்டை, மூக்கு, நாக்கு, வாய் இவைகளும் இதன் இருப்பிடங்கள். உண்ணும் உணவை உட்செலுத்தி ஜட

ராக்னி முதலிய பிராண சக்திகளைத் தாங்குகின்றது. காரித்துப்புதல், தும்மல், ஏப்பம், ச்வாஸம், உணவை விழுங்குதல், விழுங்கிய ஆகாரத்தை வெளியேறுமல் தடைசெய்தல் இவைகள் இதன் இயற்கைச் செயல்கள். ஜடராக்னி (பித்தம்), கபம், மற்ற வாயுக்கள், ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ், ஐந்து இந்திரியங்கள், மனது இவைகளைத் தன் தன் காரியத்தில் ஈடுபடுத்தி உடலில் உயிரிருப்பதைப் புலப்படுத்துகின்றது. இது சீர்கெட்டால், ச்வாஸம், காஸம், விக்கல், தொண்டைக்கம்மல் முதலிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

அபானவாயு: சுக்ரம், மூத்திரம், மலம் முதலியவைகளை வெளியேற்ற, தகுந்த வேளையில் வெளியேற்றும் உணர்ச்சியை உண்டாக்கி வெளியேற்றி, மற்ற சமயங்களில் அவ்வவைகளைத் தன் தன் ஸ்தானத்தில் இருத்துகின்றது. இதன் முக்ய ஸ்தானம் பக்வாசயம். அண்டகோசம், பஸ்தி, குறி, நாபி, துடை, அரையிடுக்கு, குதம், குடல் இவையனைத்தும் இதன் இருப்பிடங்களே. மலமூத்திர சுக்கிரங்களை வெளியேற்றுதலும், தாங்குதலும், ஆர்த்தவத்தையும், கர்ப்பத்தையும் காலத்தில் தாங்கி வெளியேற்றுதல்—இவை இதன் செய்கைகள். இது சீர்கெட்டால் அர்சஸ், பகந்தரம், அச்மரீ, மூத்திர கிருச்சிரம், சுக்கிரதோஷம், குதபாகம், பத்தகுதம், குதப்ரம்சம், யோநிப்ரம்சம், கர்ப்பஸ்ராவம், இவை ஏற்படுகின்றன. வியானவாயுவும் இதுவும் சீர்கெட சுக்ரநோய்களும் பிரமேஹங்களும் ஏற்படுகின்றன.

வியானவாயு: சரீரத்திலுள்ள பொருளனைத்தையும் ஓரிடத்திலிருந்து மற்ரேரிடத்திற்கு நகர்த்துவது இதன் செயல். உடல்முழுதும் இதன் இருப்பிடம். ரஸம் ரக்தம் முதலியவைகளை உடல் முழுவதும் பரவச்செய்தல், வியர்வை ரக்தம் இவைகளை கசியச் செய்தல், விரித்தல்-சுருக்குதல் - மடக்குதல்-நிமிர்த்தல்-குறுக்கே செல்லுதல்-கண்ணிமைத்தல் ஆகிய தசைகளின் அசைவுகள்—இவை

அனைத்தும் வியானனின் செயல்கள். இதன் சீர்கேட்டால், ஜ்வரம் அதிஸாரம் முதலிய காயிக ரோகங்களனைத்தும் உண்டாகும்.

உதான வாயு: புலனுணர்ச்சிகளை உள்ளெடுத்துச் சென்று மனதுடன் சேர்ப்பது இதன் முக்கியச் செயல். இதன் முக்கிய இருப்பிடம் மார்பு, தொப்புள், தொண்டை இவையாகும். பேச்சு, பாட்டு, முயற்சி, ஊக்கம், பல மளித்தல் முதலியவை இதன் செயல்கள். சீர்கெட்டால் காது மூக்கு முதலிய இந்திரிய நோய்களும், இருமல், ச்வாஸம் முதலியவைகளும் ஏற்படும்.

ஸமானவாயு: உண்ணும் உணவிலிருந்தும் ஸார கிட்ட பாகங்களைப் பிரித்துக்கொடுப்பது இதன் முக்கியச் செயல். நாபி இதன் முக்கிய இருப்பிடம். ஆமாசயத்திலும் பக்வாசயத்திலுமிருந்து கொண்டு, ஜடராக்னிக்கு உதவி, உணவைப் பக்குவப்படுத்தி, சாரத்தையும் மலத்தையும் பிரிக்கின்றது. மற்றும் வியர்வை போன்ற நீர் கசிவுக்கு குழாய்களிலிருந்து கொண்டு ரஸரக்தாதிகளில் ஸார மலங்களைப் பிரிக்கின்றது. இது ஜீர்ணத்திற்குப் பெரிதும் உதவும் வாயுவாகும். சீர்கெட்டால், குல்மம், அக்னி மந்தம், அதிஸாரம் முதலிய நோய்களை உண்டாக்குகின்றது.

இதைத்தவிர **நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், தனஞ்ஜயன்** என ஐந்து வாயுக்களுண்டு. பிராணன் முதலிய ஐந்து வாயுக்கள் ஒரு தனிப்பட்ட செய்கையைப் புரியும்போது ஏற்றுக்கொள்ளும் தனிப்பெயர்களே தவிர வேறில்லை.

ஏப்பம் நாகவாயுவின் செயல். கண்கள் மூடித் திறப்பது கூர்மவாயுவின் செயல். கிருகரவாயு தும்மலை உண்டாக்குகின்றது. கொட்டாவியை தேவதத்தன் செய்கிறது. சரீரம் முழுவதும் பரவி இறந்த பின்னரும் சரீரத்தைவிடாதிருப்பது தனஞ்ஜயனாகும்.

வாயுவின் குணங்கள்: ரூக்ஷம், சீதம், லகு, ஸூக்ஷ்மம், விசதம், கரம், கடினம்—இவை இதன் குணங்கள்.

வாயு செயற்படும் முறை.

வாயு தன் இயற்கையான—சரீர ஹிதகரயான செயல்களையும், தான் சீர்கெட நேரும்போது, சரீரத்திற்கு அஹிதகரமான செயல்களையும் புரியும்போது அது செயற்படும் முறையையும் அதற்கு ஆதாரமாக உபயோகிக்கும் சரீரத்திலுள்ள ஸாதனங்களையும் பற்றி இங்குக் கூறுவோம்.

மூளை, ஹிருதயம், நரம்புகள், இந்திரியங்கள், மனது, மற்றும் தொடுமுணர்ச்சியைப் புலப்படுத்தும் உறுப்புகள் அனைத்தும் வாயுவின் காரியாலயங்களாகின்றன. மூளையையும் ஹிருதயத்தையும் பரஸ்பரம் நெருங்கிய தொடர்புள்ளதாக்கி, மூளையின் மேற்புறத்தில் இருந்துகொண்டு வாயு ஒவ்வொரு அவயவங்களையும் இயக்குகின்றது. உயிருக்கு ஆதாரமான சரீரம் மனது ஆத்மா என்ற மூன்றில் மனதும் ஆத்மாவும் ஹிருதயத்திலிருப்பவை. இந்திரியங்களை அடக்கி ஆள்வது மனம். மனத்தை அடக்கி ஆள்வது வாயு. மனதின் ஸ்தானமான ஹிருதயமும் மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் வாயுவின் ஸ்தானமான மஸ்திஷ்க (மூளை)மும் வாதத்தின் பிரதான காரியாலயங்களாகின்றன. மஸ்திஷ்கம் மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் வாயுவின் ஸ்தானமானதாலேயே பரம்பரையாக மனதிற்கும் ஸ்தானமாகின்றது. அதனால் சிரஸ்ஸை உடலின் வேர் என்றும் உத்தமாங்கம் என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு. மஸ்திஷ்கத்திற்கும் ஹிருதயத்திற்குமுள்ள நெருங்கிய தொடர்பு காரணமாகவும் ஞானேந்திரியங்களும் கர்மேந்திரியங்களும் மனதும் வாயுவும் ஒன்றுக்கொன்று பூர்ணமாக ஒத்துழைப்பதாலும் ஆரோக்கியம் நிலைக்கின்றது.

மஸ்திஷ்கமும் நாடிகளும்: மூளைக்கு மஸ்திஷ்கம்-மஸ்துலுங்கம் என்று வைத்ய சாஸ்திரத்தில் பெயர். யோக நூல்களில் ஸஹஸ்ரதளபத்மம் என்று பெயர். மஸ்திஷ்கத்துடன் தொடர்புள்ள முதுகுத்தண்டிற்கு மேரு, மேரு தண்டம் எனப்பெயர். இதில் மூன்று நாடிகள் இடா பிங்கலா ஸுஷும்நா என்ற பெயருடன் உள்ளவை. இவைகளில் நடுவே உள்ளது ஸுஷும்னை. அதன் இடது புறத்தில் சந்திரநாடியான இடையும், வலது புறத்தில் ஸூரிய நாடியான பிங்கலையும் உள்ளன. இவை செவ்வியக் கொடி போன்றுள்ளன. ஸுஷும்னைக்கு ஐந்து கணுக்கள் உள்ளன. இவைகளிலிருந்தும் பல நாடிகள் வெளியாகின்றன. இந்த நாடிகளே ஸம்ஜ்ஞாவஹ ஸ்ரோதஸ்கள்-மனோவஹ ஸ்ரோதஸ்கள் எனப்படுகின்றன.

ஞானேந்திரியங்கள்: ரூபம் (உரு, நிறம்) ரஸம் (சுவை), கந்தம் (மணம்), ஸ்பர்சம் (தொடும் உணர்ச்சி), சப்தம் என்ற இவ்வைந்து விஷயங்களைக் கிரஹிக்கவல்ல ஐந்து இந்திரியங்கள், முறையே கண்கள், நாக்கு, மூக்கு, தோல், காதுகள் என்கிற ஞானேந்திரியங்களாகும். எல்லா இந்திரியங்களும் ஸ்பர்சேந்திரியங்கள் தாம். உடலில் கேசம், ரோமம், நகநுனி போன்ற உணர்வற்ற பாகங்கள் தவிர மற்ற எல்லாவிடங்களிலும் உணர்வைப் புலப்படுத்தும் இந்திரியம் ஸ்பர்சேந்திரியம் தான். மனத்திற்கும் ஸ்பர்சேந்திரியத்திற்கும் இடையறுத நெருக்கமான ஸம்பந்தமுண்டு. இந்த ஸம்ஜ்ஞா எனப்படும் உணர்வைப் புலப்படுத்தும் இந்திரியங்களையும் புலன் உணர்ச்சிகளை உணரும் மனதையும் இயக்குவிப்பது வாயுவே.

மனது—புத்தி: மனது புத்தி என இரண்டு அந்தஃகரணங்கள் (உள்ளுணர்ச்சி யுறுப்புகள்). இந்திரியங்களோடு நேரிடையான தொடர்பு கொண்டு உணர்ச்சிகளைக் கொணர மனமும் அது கொணரும் உணர்ச்சிகளில் தக்கது தகாதது என்று பகுத்தறிய புத்தியும் உதவுகின்றன. காது மூக்கு முதலியவை பாஹ்ய கரணங்கள்

(வெளியுணர்ச்சி யுறுப்புகள்). யோசனை, ஆராய்வது. ஊஹிப்பது, தியானம், ஸங்கல்பிப்பது இவை—எல்லாம் இந்திரிய உணர்ச்சிகளுக்கப்பாற்பட்ட மன உணர்ச்சிகள். இதில் மனம் ஆராய்ந்த விஷயங்களில் உறுதி காணுவது புத்தியாகும். மனது அணு. ஒன்றுதான். இதற்கு ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் என மூன்றுகுணங்கள். மனதின் தன் நிலை-உயர்நிலை ஸத்வமாகும். அதனால் மனதையே ஸத்வம் என்பர். மனதை சாட்சியாகக் கொள்வது என்ற தனிப் பட்டநிலை மனதின் ஸத்வநிலையையே குறிப்பிடுவது.

ஸத்வம் - ரஜஸ் - தமஸ் : க்ரூரத்தன்மையற்றிருப்பது, பிரித்து எல்லோருக்கும் அளித்து அனுபவிப்பது, சகிப்பது, ஸத்யம், தர்மம், தைவநம்பிக்கை, அறிவு புத்தி. மேதை, ஞாபகசக்தி, படித்ததை மறக்காமல் காப்பாற்றுவது, பேராசையற்றிருப்பது —இவை ஸத்வத்தின் லக்ஷணங்கள். துக்கமனுபவிப்பது, அலைவது, தைர்யமிழத்தல், அஹங்காரம், பொய்பேசுதல், கருணையின்மை, அஹம்பாவம், தன்மானம் பெரிதெனஉணர்வு, உற்சாகம், காமம், கோபம் — இவை ரஜோகுணத்தின் லக்ஷணங்கள். கவலைப்படுவது, சோர்வுறுவது, தைவ அவநம்பிக்கை, தர்மவிரோதமான செயல்கள், புத்தி — அறிவு சக்தியை உபயோகிக்காதிருத்தல், சோம்பல், தூக்கம் இவை தமஸ்ஸின் அறிகுறிகள்.

மனத்தெம்பு : திடமான மனமுள்ளவன் ஞாபகசக்தி, பக்தி, அன்பு, புத்தி. சுத்தி, சூரத்தன்மை, நல்லெண்ணம், நல்ல செயல்கள், உற்சாகம், சாமர்த்தியம், சோர்வின்மை உள்ளவனாக இருப்பான். இதை மூன்று விதமாக-உத்தம-மத்யம-அதமம் எனப் பிரிக்கலாம். கடுமையான நோய்களிலும் கடும் வேதனையைக்கூட வெளிக்காட்டாது இருப்பவர்கள் உத்தமமனம் படைத்தவர்கள். சகிப்புத்தன்மையை வரவழைத்துக்கொண்டு கடுமையான வேதனையைத் தாங்குபவர்களும் பிறரது ஆறுதல்மொழி—உபசாரங்களால் ஆறுதல் அடைபவர்களும் மத்யமமனம் படைத்த

வர்கள். சிறிதளவு வேதனையைக்கூடப் பொறுக்க இயலாது, பிறராலும் ஆறுதல் அளிக்க முடியாது சிரமப்படுபவர் அதமமனம் படைத்தவர்கள்.

இந்த மனம் தெளிந்திருக்கும்வரை அறிவு நல்ல முறையில் ஏற்படுகிறது. அது தெளிவற்றுப் போனால் அறிவும் கலங்குகின்றது. சரீரத்தில் மனமும் ஆத்மாவும் இருப்பதே ஜீவனிலை. இவையிரண்டும் பிரிவதே மரணம். மனமும் ஆத்மாவும் பிரிய ஆரம்பிக்கும்போதே நம்பிக்கை தளர்வதும், புலன்கள் மங்குவதும், பலம் குறைவதும், வியாதி பலப்படுவதும், உயிர்பிரிய ஆரம்பிப்பதும் ஏற்படும்.

கர்மேந்திரியங்கள் : வெளியுணர்ச்சிகளை உணர்ந்து அனுபவிக்க உதவும் ஞானேந்திரியங்கள் போல, உள்ளுணர்ச்சிகளைச் செயலாற்ற உதவுபவை கர்மேந்திரியங்களாகும். ஸ்வரயந்திரமெனும் தொண்டை, நாக்கு முதலிய வாயுறுப்புகள், மல விஸர்கத்திற்கு உதவும் குதம், மூத்திர சுக்கிரங்களை வெளியேற்ற உதவும் ஆண்-பெண்-ஜனனேந்திரியங்கள், கைகள், கால்கள் இவை ஐந்தும் கர்மேந்திரியங்களாகும். இவையும் பிராகிருத வாயுவின் ஆளுகைக்குட்பட்டவையே.

பிரகிருதி

பிரகிருதி என்பது அவனவனது தனிப்பட்ட தேக அமைப்பு—தேகநிலை ஆகும். இவ்வமைப்பு தாய் தந்தையரின் சோணித—சுக்ரங்கள் சேர்ந்து கரு உருப்பெறும் போது, தகப்பனின் சுக்லம், தாயின் சோணிதம் இரண்டும் சேரும்போது உள்ள நேரம், கர்ப்பாசய அமைப்பு, தாய் தந்தையரின் தாற்காலிக உணவும் நடத்தையும், வெகுநாளைய பழக்கமான உணவும் நடத்தையும், தாய் தந்தையரின் ஜாதி, குலம், அவர்கள் வசிக்கும் தேசம், நேரம், வயது, பிறக்கவிருப்பவனின் முன்ஜன்ம வினைப் பயன்—இவ்வளவுக்கும் ஏற்ப அமைகிறது, இவைகளில்

வாயு-பித்த-கபங்கள் ஸமநிலையில் பாதுகாக்கப்பட்டிருந்தால் ஸம பிரகிருதியாயும், ஒன்றோ இரண்டோ தோஷங்கள் அதிகமாக இருக்க நேரிடின் வாதப்பிரகிருதி, பித்தப் பிரகிருதி, கப்ப்பிரகிருதி, வாதபித்தப்பிரகிருதி, வாதகபப் பிரகிருதி, பித்தகபப்பிரகிருதி என்றவாறு அறுவகை பிரகிருதிகளும் உண்டாகின்றன. கருவமைப்பின் தோஷங்களுக்கு ஏற்படும் இவ்வேற்றம் பிறந்து ஜீவனுள்ளவரை தொடர்ந்து அவனது உடலமைப்பில் தனித்த சில தன்மைகளைப் புகுத்திவிடுகிறது. இவைகளில் ஸமப்பிரகிருதியும் கபப்பிரகிருதியும் உயர்ந்தது. பித்தப்பிரகிருதி மத்யமம். வாதப்பிர்கிருதி அதமம். இரட்டை தோஷப் பிரகிருதிகள் மூன்றும் மிகவும் அதமமானவை.

ஸமப்பிரகிருதி தவிர மற்ற அறுவகைப் பிரகிருதிகளும் விகிருதிகளே. ஒரு தோஷம் அதிகமாயிருப்பது விருத்தியெனும் விகிருதி. எனினும் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் இவ்வமைப்பு பிறகு தவிர்க்க முடியாதவாறு அமைந்துவிடுவதால், இத்தேகவமைப்பை பிரகிருதி எனக் கொண்டே பேசுவது ஸம்பிரதாயம். இந்த பிரகிருதிகளால் விசேஷ நோய்கள் ஏற்படாதெனினும், வாதப் பிரகிருதிக்கு வாத நோய்களும், பித்தப்பிரகிருதிக்கு பித்த நோய்களும், கபப்பிரகிருதிக்கு கபநோய்களும் எளிதிலும் அதிகமாகவும் உண்டாகும். இது நிதான—சிகித்ஸைகளில் கவனிக்கப்படவேண்டியிருப்பதால் அவனவன் பிரகிருதியையும் கவனித்துக்கொள்ளுதல் அவசியமாகிறது. அவனவன் பிரகிருதிக்கான தோஷத்தின் நிலை எப்போதும் வேறுபடாது. ஆனால் ரோகத்திற்கான தோஷத்திற்கு விருத்தி-க்ஷயம்-ஸமம் என்ற மூன்று நிலைகளும் மாறி மாறி ஏற்படலாம்—என்பதே இதிலுள்ள விசேஷம்.

வாதப் பிரகிருதி

வாயு வாதம் என்ற சொல்லுக்கே பொருள் அறிவு, நடை, ஓரிடத்தை அடைவது எனப்படும். இந்த வாயு

ஒருவனது தேக அமைப்பிற்குக் காரணமானல் அவன் வாதப்பிரகிருதி யாகிறன். சுக்லசோணிதங்கள் கர்ப்பமாக உருவம் பெறும்போது சூழ்நிலையிலும் சுக்லசோணிதங்களிலும் வாயு அம்சம் மிகுதியாகக் காணப்பெறின் பிறக்கும் சிசு வாதப்பிரகிருதியாகிறன். வாயுவின் முக்கிய குணங்களான ரூக்ஷம், லகு, விசதம், சலம், சீதம், பருஷம், முதலியவை சிசுவிடத்தில் அதிகமாகக்காணும். வரண்டு இளைத்த உருவம், வரண்டு மென்மையின்றி பழுப்பு நிறங்கொண்ட கேசம், மீசை, ரோமம், நகம், பற்கள் முதலியவை, வரண்ட கரகரத்த வெடிப்புள்ள வாய், கை, கால் முதலிய அங்கங்கள், வரண்ட பழுத்த நிறமுள்ள உருண்டையான விகாரமான கண்கள், கம்மியும் அசைவுடனும் உடைந்தும் தழதழத்தும் வரண்டும் குன்றியும் காணும் குரல், தோலுக்கு மேலே புலப்படும் ரக்தக்குழாய்கள், தோலின்மேல் உப்பிய தசைநார்கள், எப்போதும் அசைந்துகொண்டேயிருக்கும் பூட்டுகள், ஸ்திரமற்ற புத்தி, ஸ்திரமற்ற நட்பு, லகுவும், ஆர்வத்தால் அடிக்கடி மாறுவதுமான உணவு, நடை முதலியவை, நடக்கும் போது 'படக்' என ஒலிக்கும் எலும்புப்பூட்டுகள், ஓயாத பேச்சு, தொடர்பற்ற பேச்சு, திடமற்ற மனம், வலுவற்ற சரீரம், மனதிற்கு வசப்படாத இந்திரியங்கள், பெருந்தன்மையின்மை, நாஸ்திக புத்தி, திருட்டு எண்ணம், பொருமை, கோபம், செய்நன்றிமறத்தல், வாய்ப்பாட்டு, வாத்ய இசை நடனம் ஹாஸ்யம் வேட்டை கேளிக்கை இவைகளில் அதிக விருப்பம், தித்திப்பு புளிப்பு உப்பு உஷ்ணகுணமுள்ள உணவில் அதிக விருப்பம், அதிகத் தீனிஉண்ணுதல், பயமோ விருப்போ வெறுப்போ கோபமோ கலக்கமோ காமமோ சீக்கிரம் உண்டாகுதல், ஒரு காரியத்தை சீக்கிரமே யோசித்து முடிவு செய்து ஆரம்பிப்பது, குளிரைத்தாங்கும் சக்தி குறைதல். சிறிதளவு குளிர் அதிகமானல் வெடவெடத்தல், அங்கங்கள்

நிமிர்த்துப்போதல் ஜில்லிடுதல் முதலியவை ஏற்படுதல். வீர்யம், பலம், ஆயுள், பொருள், தூக்கம் இவை அளவில் குறைதல், தூங்கும்போது கண்கள் பாதி திறந்தும், பல்கள் கிட்டியும் இருத்தல், ஆகாசத்தில் பறப்பது, மலையைத் தாண்டுவது, மரங்களிலிருந்தும் பாய்வது போன்ற ஸ்வப்னங்களைக் காணுதல் இவை வாதப்பிரகிருதியின் தனிப்பட்ட தன்மைகள்.

வாயுவின் விகிருதி நிலை

வாயுவின் இயற்கை குணங்களான ரூக்ஷ - சீத - லகு - விசதங்களும், அசைவும் உருவின்மையும் நிலைத்திராதிருத்தலும் காரணமாக வாயு விகிருதியடையும்போது கீழ்க் கண்ட குறிகள் ஏற்படுகின்றன.

ஸ்ரம்ஸம் — பூட்டுகளில் தளர்ச்சி.
வ்யாஸம் — உறுப்புகளை உதறுதல், வலிப்பு. குறுகவிடாது நீட்டுதல்.
பிரம்சம் — பூட்டுகள் நழுவுதல்,
ஸங்கம் — மலமூத்ராதிகள் தன்னிடமிருந்து வெளியேறாது கட்டியிருத்தல், பேச்சுத்தடை.
பேதம் — பிளப்பது போன்ற வேதனை.
ஸாதம் — செயலாற்ற இயலாது தளர்ச்சி.
ஹர்ஷம் — மயிர் கூச்செரிதல்.
தர்ஷம் — நாவரட்சி.
வர்தம் — மலம் முதலியவை வரண்டு உருண்டை வடிவம் பெறுதல்.
மர்தம் — பிடித்துவிட்டால் இதமளிக்கும் வகையில் உடலில் கடுப்புவலி.
கம்பம் — அதிக நடுக்கம்.
ஸ்பந்தம் — நடுக்கம்.
தோதம் — குத்துவலி.
வ்யதா — அம்பாலடிபட்டது போன்ற வலி.
ஸ்வாபம் — உணர்வின்றி மரத்திருத்தல்.
ருக்-ருஜா— வலி.

அங்கபங்கம்	— முறிப்பதுபோன்ற வலி.
ஸங்கோசம்	— சுருங்குதல்.
பாருஷ்யம்	— சுரசுரப்பு.
ஸௌஷிர்யம்	— துவாரம் மிகுந்து காணுதல்.
சோஷம்	— உலர்ந்து போதல்.
வேஷ்டனம்	— முறுக்குவது போன்ற வேதனை.
ஸ்தம்பம்	— திமிர்த்திருத்தல்.
கஞ்சதா	— கைகால் முடக்கம்.

விகிருதியடைந்த வாயுவினால் ஏற்படும் நிற மாறுதல்- கருப்பும் கருஞ்சிவப்பும்; சுவை மாறுதல்-துவர்ப்பு.

வாயுவின் பிரகோபத்தால் ஏற்படும் நோய்கள்: வாயு தன்னளவில் அதிகமாகி தன்னிடத்தில் நிரம்பி அதிலிருந்து வெளியாகி பரவி ஒவ்வொரு ஸ்தானங்களை அடையும் போது அந்தந்த ஸ்தானங்களுக்கேற்ப சில விசேஷக் குறிகளைக் காட்டுகின்றது. அவை பின்வருமாறு:

ஆமாசயத்தில்: பிரகோபமடைந்த வாயுவால் வாந்தி, மயக்கம், நினைவிழத்தல், நாவரட்சி, மார்புப்பிடிப்பு, விலாவலி, வயிறு திமிர்த்திருத்தல், தொப்புள்வலி, ஏப்பம், விஷூசிகை, இருமல், தொண்டை வாய் உலருதல், ச்வாஸம், மேனோக்கும் ரக்தபித்தம் இவை ஏற்படுகின்றன.

பக்வாசயத்தில்: அந்த வாயு, குடலிரைச்சல், தொப்புளைச்சுற்றி வலி, நீர்ப்பிரிய சிரமம், மலக்கட்டு, இடுப்புவலி, வயிற்றில் உப்புசம் இவைகளைச் செய்கிறது.

ஞானேந்திரியங்களை அடையும்போது அந்த அந்த இந்திரியங்களின் சக்தியைக் குறைக்கின்றது.

கோஷ்டத்தை அடையும்போது மலமூத்திர வேகங்களின் தடை, அந்திரவிருத்தி, ஹிருதயரோகம், குல்மம், மூலம், விலாப்புறவலி இவைகளை உண்டாக்குகின்றது.

குதத்தை அடையும்போது மலம் மூத்திரம் கீழ்வாயு இவைகளின் தடை, சூலம், வயிற்று உப்புசம், மூத்திரக் கல், மூத்திர சர்க்கரை, கணுக்கால், துடை, இடுப்பு, கால், முதுகு இவைகளில் சூம்பிப்போதல் இவைகள் ஏற்படும்.

உடல் முழுதும் பரவும்போது உடலில் பரபரப்பு, ஒடிவதுபோன்ற வலி, பூட்டுகள் முறிவதுபோல வேதனை, திமிர்த்திருத்தல், உதறல், உணர்வற்றிருத்தல், வீக்கம், சூலம் இவை ஏற்படுகின்றன.

தோலில் பரவும்போது தோல் வரண்டும் வெடித்தும், உணர்வற்றும் இளைத்தும் கறுத்தும் சிவந்தும் போகும். தோலில் பொடுகு, பூச்சி ஊறுவது போன்ற வேதனை இவை ஏற்படும்.

ரக்தத்தில் பரவும்போது கடுமையான எரிச்சலுடன் கூடிய வலி, நிறங்குன்றுதல், இளைப்பு, அரோசகம், சிறிய சினப்புகள், புண்கள், சாப்பிட்டவுடன் உடலில் விறைப்பு ஏற்படுதல் இவை ஏற்படும்.

மாம்ஸ மேதஸ்களில் பரவும்போது (மாம்ஸத்தில்) வலியுடன் கூடிய சிறிய கிரந்தி (முடிச்சு)களும் (மேதஸ்ஸில்) வலியில்லாது புண்ணாகாத கிரந்திகளும் ஏற்படும். சரீரம் கனத்துக் குத்துவலியுடன் தடியாலும் கைமுஷ்டியாலும் அடிபட்டது போன்ற வேதனை காணும். உடல் முழுவதும் வேதனையும் களைப்பும் காணும்.

மஜ்ஜையிலும் அஸ்தியிலும் பரவும்போது எலும்புக் கணுக்களில் வலி, பூட்டுகளில் வலி, தசை சுருங்கி இளைத்தல், பலம் குறைதல், தூக்கமின்மை, எப்போதும் வலி, எலும்பு வரண்டுபோதல், எலும்பு பிளத்தல் இவை ஏற்படும்.

சுக்ரத்தில் பரவும்போது சீக்கிரமாகவே சுக்கிலம் நெகிழ்தல், அல்லது சுக்கிலம் நெகிழாமலே இருத்தல்,

கர்ப்பஸ்ராவம் அல்லது கர்பத்தினுருவில் கோணல்கள் முதலியவை ஏற்படுகின்றன.

ஸ்நாயுக்களில் பரவும்போது உடல் மார்புப் புறமோ முதுகுப் புறமோ வளைதல், கை கூழையாதல், கால் முடமாதல், அங்கங்கள் திமிர்த்துப்போதல், உதறுதல், நடுக்கம், குத்துவலி இவை ஏற்படும்.

சிரைகளில் பரவும்போது ரக்தக்குழாய்களில் வலி, குழாய்கள் வளைந்து போகுதல், துடித்தல், மறத்துப் போதல், தடித்த குழாய்கள் மெலிந்தோ, மெலிந்த குழாய்கள் தடித்தோ போகுதல், சிரைகள் விரிந்து சுருங்குதலில் சீர்கேடு முதலியவை ஏற்படுகின்றன.

ஸந்திகளில் பரவும்போது பூட்டுகளில் துருத்தியினுள் காற்று நிரம்பியிருப்பதுபோல உணர்ச்சி, கைகால்களை மடக்கி நீட்டும் போது வலி, பூட்டுகளில் வீக்கம் இவைகளை உண்டாக்குகின்றது.

வாயு பிரகோபமடையக் காரணங்கள்.

வாயு தனது வளர்ச்சிக்கு உதவும் ஆஹார விஹாரங்களால் அளவில் அதிகமானவுடன் தேகத்திற்குக் கெடுதிகளை விளைவிக்கத்தக்கதாக மாறும் நிலை பிரகோப நிலையாகும். இந்நிலையை வாயு அடைய தேகத்தில் இரண்டு விதமான சூழ்நிலைகள் தேவை. இவ்விரு சூழ்நிலைகளையும் ஆவரணம் தாதுக்ஷயம் என்று கூறலாம். இவையே வாயு பிரகோபமடைய முக்கிய அந்தரங்க காரணங்களாகின்றன.

தோஷங்களோ தாதுக்களோ மலங்களோ வாயுவின் வழியில் தடையாக நின்று வாயுவின் இயற்கைச் செயல்களைப் புரியமுடியாதவாறு தடைசெய்வதால் எப்போதும் செல்வதையே முக்கிய குணமாயுள்ள வாயுவிற்கு பிரகோபம் ஏற்படுகின்றது. இது ஆவரணத்தால் ஏற்படும் வாதப்பிரகோபமாகும். ஐந்துவித வாயுக்களில்

ஒன்ருல் மற்ருென்றிற்கும் இவ்வகை ஆவரணம் ஏற்படலாம்.

வாயுவைத் தவிர மற்ற தோஷ தாதுமலங்களோ, உணவோ அளவை மீறி அதிகமாகும்போது வாயு தன் நிலையிலிருந்தபோதிலும் அதன் இயற்கையான சலனத்திற்கு இடையூருக மற்றவை மறைத்துநிற்கும்போது அவைகளை மீறி எதிர்த்து வாயு செல்லவேண்டியிருப்பதால் வாயு தன்னளவிலேயே பிரகோபமடைய நேரிடுகின்றது. ஆவரணத்தின் ஆரம்பநிலையில் வாயு தன்னளவிலேயே இருந்தாலும் தடை காரணமாகக் குவிந்து தாற்காலிகமாக அந்த இடத்தில் வாயுவின் அளவு அதிகமாகலாம். அவ்விதமே மேனேக்கிச் செல்லும் பிராணவாயுவோ உதானவாயுவோ கீழ்நோக்கிச் செல்லும் அபான வாயுவின் கதிக்கு எதிராக நின்ருல் ஆவரணம் ஏற்படுகின்றது. அல்லது எதிர்முகமாக இரு வாயுக்கள் ஸஞ்சரிக்க நேரும்போது பலமுள்ள ஒன்ருல் பலங்குறைந்த மற்ருென்று தடைபட நேர்ந்து தான் செல்லவேண்டிய வழியில் செல்ல முடியாமல் திரும்ப நேர்ந்தால் அதையும் ஆவரணம் எனலாம். சரீரத்தின் இயக்கத்திற்கே மூலகாரணமான வாயுவிற்கு மாத்திரம் தான் இந்த ஆவரணம் ஏற்படும். மற்றவை வாயுவின்றி இயங்காதாகையால் ஆவரண தோஷம் ஏற்படுவதில்லை. ஆவரணமடையும் வாயுவை ஆவ்ருதன் என்றும் தடைசெய்யும் கபபித்தாதிகளை ஆவரகம் என்றும் கூறுவர்.

ரஸம் முதலிய ஏழு தாதுக்களோ கபமோ பித்தமோ மலம் மூத்ரம் ஸ்வேதம் முதலிய மலங்களோ இவைகளில் ஏதாவது ஒன்ருே பலவோ க்ஷயமடைந்தால் வாயு பிரகோபமடைகின்றது. இது தாது க்ஷயத்தால் ஏற்படுவது.

வாயு அளவில் அதிகமாக உதவும் ஆஹார விஹாரங்களனைத்தும் அனேகமாக தாதுக்ஷயத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியவையே. அதனுல் வாயு அதிகமானதாலேயே தாதுக்

கள் குறைந்திருந்தாலும் அல்லது வேறு தனிப்பட்ட காரணங்களால் அவை க்ஷயமடைந்திருந்தாலும், அளவில் அதிகமான வாயு அளவுக்கேற்பத் தனக்கு இடம் பிடிக்கும் முறையில் தாதுக்ஷயத்தால் காலியான இடங்களை உடன் நிரப்புகின்றது. அங்கு இயற்கை அளவிற்கு அதிகமாக வாயு நிரம்புவதால் வாயுவால் ஏற்படும் நோய்கள் எளிதாக ஏற்படுகின்றன.

ஆவரணத்தால் ஏற்படும் வாதப்பிரகோப லக்ஷணங்கள்.

பித்தத்தால் வாயுவிற்கு ஆவரணம் ஏற்பட்டால் எரிச்சல், சூடு, மூர்ச்சை, நாவரட்சி, சூலம், தலைசுற்றுதல், கண்முன் இருளுதல், குளிர்ச்சியில் விருப்பம், உரைப்பு, புளிப்புள்ள சூடான உணவு சாப்பிட விதக்தாஜீர்ணம் இவை ஏற்படுகின்றன.

கபத்தால் ஆவரணம் ஏற்பட குளிர்ச்சி, கனத்தல், வலி, உரைப்பு புளிப்பு உப்புள்ள சூடான உணவில் விருப்பமும், அவை தேகத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளுதலும், பட்டினி தேகப்பயிற்சி — வரண்டதும் உஷ்ணமுமான ஆஹார விஹாரங்கள் இவைகளில் விருப்பம், உடல் பூசியிருத்தல் இவை ஏற்படும்.

ரக்தத்தால்: ஆவரணம் ஏற்படின், ரக்தவாதக் குறிகளான ஊசியால் குத்துவது போன்ற வேதனை, உபத்திரவமுள்ள பாகங்களைத் தொடக்கூட வெறுப்பு, அங்கு உணர்வற்றிருத்தல், தோலுக்கும் தசைக்கும் நடுவே எரிச்சலுடன் வலி, சிவந்த வீக்கம், வட்டமான தடிப்புகள் மற்றும் பித்தாவரணத்தால் ஏற்படும் நோய்கள் இவைகளை இதில் காணலாம்.

மாம்ஸத்தால் ஆவரணம் ஏற்பட கடினமான தனி நிறமற்ற கட்டிகள், வீக்கம், மயிர்கூச்செரிதல், எறும்புகள் ஊர்வதுபோன்ற உணர்ச்சி இவை ஏற்படும்.

மேதஸ்ஸால் ஏற்பட ஆட்யவாதம் எனும் நோய்க்கான குறிகள்—அங்குமிங்கும் நகரும் நெய்ப்புள்ள மிருதுவான குளிர்ந்த வீக்கம், அரோசகம், இவை ஏற்படும். இது மேதஸ் மிகுந்த ஸுகவாஸிகளான பணக்காரர்களுக்கு ஏற்படக்கூடியது.

அஸ்தியால் ஆவரணம் ஏற்பட உஷ்ணமான பிழிச்சல் பிடித்துவிடுதல் முதலியவைகளை விரும்புவான். உடலில் முறிவுவலி, மேல் உணர்ச்சிக்குறைவு, உள் ஊசிகுத்துவது போன்ற உணர்வு இவை ஏற்படும்.

மஜ்ஜையால் ஆவரணம் ஏற்பட அங்கங்கள் வளைதல், கயிற்றால் வளைத்துக் கட்டியிருப்பது போன்ற உணர்ச்சி, கொட்டாவி, முறுக்குவது போன்ற வலி, கையால் பிடித்துவிட சுக உணர்ச்சி இவை ஏற்படும்.

சுக்கிரத்தால் ஆவரணம் ஏற்பட சுக்ரம் நழுவாது தடைபடுவதோ, அல்லது சீக்கிரம் நழுவவதோ ஏற்படும். இந்த சுக்கிரத்தால் கர்ப்பம் ஏற்படாது போகலாம்.

அன்னத்தால் ஆவரணம் ஏற்பட சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றில் வலியும் உணவு ஜீர்ணமாகிக் குடலை விட்டுப் பெருங்குடலுக்குப் போனதும் வலி குறைவதும் அறிகுறியாகும்.

முத்திரத்தால் வாயுவிற்கு ஆவரணம் ஏற்பட சிறுநீர் வெளிப்படாமையால் வயிறு உப்புசம் ஏற்படும்.

புரீஷத்தால் வாயுவிற்கு ஆவரணம் ஏற்பட மலம் கெட்டியாகி உருண்டையாதல், குடலில் கத்திரியால் நறுக்குவது போன்ற வேதனை, கொழுப்புப் பொருளும் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாதல், சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றில் உப்புசம், உணவு உண்டபின்னரே மிக சிரமப்பட்டு மலம் காய்ந்து தீய்ந்து வெளியாதல், தொடை, இடுப்பு, முதுகு, தொடை இடுக்கு முதலிய ஸ்தானங்களில் வலி, வாயுவின்

விலோமகதி, மார்பகத்தில் பாரம் முதலிய தொந்தரவு ஏற்படும்.

பிராணவாயுவிற்கு ஆவரணம்: **பித்தத்தால்** பிராணவாயுவிற்கு ஆவரணம் ஏற்பட மூர்ச்சை, எரிச்சல், தலைசுற்றுதல், சூலம், நெஞ்செரிச்சலுடன் பித்தாஜீர்ணம், குளிர்ந்த உணவு பானங்களில் விருப்பம், அஜீர்ணமான உணவு வாந்தியாதல் இவை ஏற்படும், **கபத்தால்** ஆவரணம் ஏற்பட காரி உமிழ்வது, தும்மல், ஏப்பம், மூச்சுத்தடை, அருசி, வாந்தி, பலவீனம், ஓய்ச்சல், அயர்வு, நிறமாறுதல் இவை ஏற்படும். **வியானனுல்** தடை ஏற்பட அதிக வியர்வை, மயிர்கூச்செரிதல், தோல்நோய், தோலில் ஸ்பர்ச உணர்ச்சி குன்றுதல் இவை ஏற்படும். **உதானனுல்** ஏற்பட செயலாற்றல் பலம், திடம், நிறம் இவை குன்றும். மரணம் வரை ஸம்பவிக்கலாம்.

அபானவாயுவிற்கு ஆவரணம்: **பித்தத்தால்** ஏற்பட எரிச்சல், சூடுமிகுதி, சிறுநீர் மஞ்சள் நிறம் பெறுதல், குதம் லிங்கம் இவைகளில் எரிவு, பிரதரம் இவை ஏற்படும். **கபத்தால்** ஏற்பட உடலில் கீழ்பாகம் கனத்திருக்கும். கபமேஹங்கள், உதிர்ந்தும் கனத்தும் கபத்துடன் கூடியும் மலம் வெளியாதல் இவை ஏற்படும். **ஸமானனுல்** ஏற்பட கிரஹணீ, விலாவில் பிடிப்பு, ஹிருதயநோய், ஆமாசயத்தில் வலி இவை ஏற்படும். **உதானனுல்** ஏற்பட வாந்தி, ச்வாஸம் முதலியவை ஏற்படும். **வியானனுல்** ஏற்பட வாந்தி, வயிறு உப்புசம், மலம் தடைபட்டு எதிர்நோக்கிச் செல்லுதல், குல்மம், சூலம், கத்திரிவலி இவை ஏற்படும்.

வியானவாயுவிற்கு ஆவரணம்: **பித்தத்தால்** ஏற்பட எரிச்சல், உடல் குலுக்கிப்போடுதல், உழைப்பின்றி களைப்பு, மலக்கட்டு இவைகள் ஏற்படும், **கபத்தால்** ஏற்பட உடல் கனத்திருத்தல், எலும்பு பூட்டுகளில் திமிர், செயலாற்றமின்மை, பூட்டுகளில்வலி இவை ஏற்படும். **பிராணனுல்** ஏற்பட இந்திரியங்கள் செயலிழத்தல், ஞாபகக்குறைவு,

பலக்குறைவு இவை ஏற்படும். **அபானனால்** ஏற்பட மல மூத்திர சுக்கிலங்கள் அதிகமாக வெளியாகும். **ஸமானனால்** ஏற்பட மூர்ச்சை, அயர்வு, பிதற்றல், உடல் அசதி, அக்னி மந்தம், பலக்குறைவு இவை ஏற்படும். **உதானனால்** ஏற்பட பூட்டுகளில் திமிர், அக்னிமந்தம், வியர்வையின்மை, கண் விழித்திருத்தல், செயலாற்றத் திறமையின்மை இவை ஏற்படும்.

உதான வாயுவிற்கு ஆவரணம்: பித்தத்தால் ஏற்பட மூர்ச்சை, எரிவு, தலை சுற்றுதல், அசதி, தொப்புளிலும் எரிவு, ஓஜஸ் குறைவு, இவை ஏற்படும். **கபத்தால்** ஏற்பட வியர்வையின்மை, மயிர்க்கூச்செரிதல், அக்னிமந்தம், குளிர், திமிர், நிறமின்மை, பேச்சுத்தடை, குரல்தடை, பலமின்மை, உடல் கனத்தல், அரோசகம் இவை ஏற்படும். **பிராணனால்** ஏற்பட தலையில் பிடிப்பு, கனம், சளி, மூச்சடைப்பு, ஹிருதய நோய், வாய் உலர்தல் இவை ஏற்படும். **அபானனால்** ஏற்பட மயக்கம், அக்னிமந்தம், அதிஸாரம் இவை ஏற்படும்.

ஸமான வாயுவிற்கு ஆவரணம்: பித்தத்தால் ஏற்பட அதிக வியர்வை, சூடு மிகுதி, மூர்ச்சை, நாவரட்சி, அருசி, சூடு தடைபடுதல் இவை ஏற்படும். **கபத்தால்** ஏற்பட வியர்வையின்மை, அக்னிமந்தம், மயிர்க்கூச்செரிதல், உடல் சில்லிடுதல் இவை ஏற்படும். **பிராணனால்** ஏற்பட ஜடத்தன்மை தழதழத்தப் பேச்சு, ஊமைத்தன்மை இவை ஏற்படும்.

அன்னம், மலம், மூத்திரம், அதிக அளவில் வளர்ந்த ரஸரக்தாதி தாதுக்கள், பித்தம், கபம் இவை வாயுவின் உணர்ச்சி செல்லும் வழியிலோ, மற்ற செயலாற்றல் களிலோ தடையாக அமைந்து நோய்க்குக் காரணமாவதை ஆவரணம் என்கிறோம். இவ்வகையிலேயே தனித்து இயங்கவல்ல பிராணன் முதலிய வாயுக்களில் ஒன்று பிரபலமாகி மற்றொன்றைத் தடை செய்வதால் ஏற்படும் நிலைகளில்

சிலவற்றை உதாரணமாகக் கூறினோம். மற்றவைகளை ஊஹித்தறிய வேண்டும். ஆவரணம் ஏற்படும் போது ஆவ்ருத வாயுவின் சக்திக் குறைவையும் ஆவர்க வாயுவின் சக்தி மிகுதியையும் ஊஹித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இந்த ஆவரண நிலையைக் கவனிக்காமல் உபேக்ஷித்தால் பிறகு சிகித்ஸைக்கு வசப்படாமலும் காரணம் புரிபடாமலும் போகும். பொதுவாக ஹ்ருதய ரோகம், வித்ரதி, ப்லீஹவிருத்தி, குல்மம், அதிஸாரம் இவை வாயுவின் ஆவரணத்தால் அதிகமாக ஏற்படும் நோய்களாகும். பிராணனாலும் உதானனாலும் ஏற்படும் ஆவரணமும், பிராணனுக்கும் உதானனுக்கும் ஏற்படும் ஆவரணமும், தாதுக்களால் ஏற்படும் ஆவரணங்களில் மேதஸ்ஸால் ஏற்படும் ஆவரணமும் மிகவும் சிரம ஸாத்தியமாகும்.

வாயுவின் க்ஷயநிலை

சரீர யந்திரம் சரியாக செயலாற்ற வாயு ஸம அளவில் இருப்பது அவசியமாகின்றது. வாயுவின் ஸமநிலை பற்றிய பூர்ண அறிவு பெறுவதற்கே அதன் விஷம நிலையைப் பற்றிய அறிவும் மிகவும் தேவையாகின்றது. விஷம நிலை இருவகைப்படும். அளவிற் குறைந்த நிலை **க்ஷயம்** என்றும் அளவில் அதிகமான நிலை **விருத்தி** என்றும் கூறப்படும்.

வாயு க்ஷய மடைந்தால் எல்லாவிதமான வாயுவின் பிராகிருதச் செயல்கள் குறையும். உணர்வு—அறிவு மங்கும். பேச்சு குறையும். உற்சாகம் குன்றும். இந்திரியங்களால் உணரப்படுபவைகளை மனதிடம் கொண்டு செல்லும் வாயுவின் சக்திக் குறைவே இவைகளுக்குக் காரணம். அம்மாதிரியே மனதின் இஷ்டப்படி அங்கங்களைச் செயலாற்றச் செய்வதும் குறைந்து, பேச்சும் செய்கைகளும் குறைகின்றன, சரீரத்தில் கபம் மிகுந்து போனால் வாயுவிற்கு க்ஷயம் ஏற்படும், அல்லது வாயுவை போஷிக்கக் கூடிய ஆஹார—ஆசாரங்களின் குறைவாலும் இந்நிலை ஏற்படலாம். இதை முறையே கபத்தைக் குறைக்கும்

உணவு நடை முதலியவைகளாலோ, வாயுவை வளர்க்கும் உணவு நடைகளாலோ சரிசெய்ய முடியும்.

வாயுவின் விருத்திநிலை

வாயுவை அதிகப்படுத்தும் உணவு நடை முதலியவைகள் வாயுவை அளவில் அதிகரிக்கச் செய்யும். அப்போது தோல்வரட்சி, பேச்சில் வரட்சி, இளைப்பு, உடல் கருத்தல், உடல் துடித்தல், சூட்டில் விருப்பம், தூக்கமின்மை, பலக்குறைவு, உற்சாகமின்மை, நடுக்கம், வயிற்று உப்புசம், மலக்கட்டு, இந்திரியங்கள் தன்செயலில் தவறுதல், பிதற்றல், தலைசுற்றுதல், ஏழ்மை உணர்ச்சி, மனவாட்டம் இவை ஏற்படும். உடல் உறுப்புகள் சுறுங்குதல், தலை, மூக்கு, கழுத்து, தோள் முதலியவைகளின் தசைகள் சுறுங்கிவிடுதல், பூட்டுகளில் திமிர், வலி, கணுக்கள் வெடித்தல், மயிர்க்கூச்செரிதல், இடுப்பு, கைகால், தலை முதலியவைகளில் பிடிப்பு, கூனல், முடம், கூழை, கர்ப்ப நாசம், சுக்கிரநாசம், ஆர்த்தவநாசம், உறுப்புகளில் உணர்வின்மை, குத்துவலி, பிளப்புவலி, வலிப்பு, பயம், சோகம், சோர்வு முதலியவைகளை தான் அடையும் இடத்திற்கேற்றாற்போல் செய்யும் வலிமை வாயுவிற்கு உண்டு.

வாயு பிரகோப காரணமான தாதுக்ஷயம்: வாயுவின் பிரகோபத்திற்கான ஆவரணத்தை முன் கூறிவிட்டோம். தாதுக்ஷயம் மற்றொரு வாதப் பிரகோப காரணமாகும். இதற்குப் பிரக்ஞாபராதம் காலம் என இரண்டு காரணங்கள். பிரக்ஞாபராதம் என்பது தெரிந்தே ஸ்வஸ்த நியமங்களைக் கடைபிடிக்கத் தவறி, விபரீத வழியிற் செல்லுதல். காலம் என்பது இயற்கையாக பகல் இரவு ருது போன்ற கால மாறுபாட்டிற்கேற்ப சரீரத்தில் தோஷங்களின் க்ஷய விருத்திகளை உண்டாக்கும் வேளை.

பிரக்ஞாபராதம்: தன்னைக்காட்டிலும் பலசாலியுடன், முறையற்ற குஸ்தி முதலிய சண்டை, சக்திமீறின தேகப் பயிற்சி, அதிகப் புணர்ச்சி, அதிகப்படிப்பு, அதிக ஓட்டம்

கீழேவிழுந்து உறுப்பு அடிபட்டோ அழுந்தியோ கெடுதல், குதித்தல், எம்புதல், பகல் தூக்கம், இரவில் தூங்காமை, குதிரை ஏற்றம், யானையேற்றம் மற்றும் வாஹனங்களிலோ கால்நடையாகவோ அதிகப் பிரயாணம், மர்மப் பிரதேசத்தில் அடி, விரிப்பில்லாமல் மேடு பள்ளமான இடத்தில் உட்காருதல், கால்-கை பூட்டுகளுக்கு மேடுபள்ளமான இடங்களில் வைப்பதால் சுளுக்கு ஏற்படுதல் முதலியவை நடைமுறை-பழக்கவழக்கங்களில் ஏற்படும் பிரக்ஞாபராதங்கள். அதிகமாக உரைப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, வரட்சி, லகு-சீத-கடின-கர-விசத-குணமுள்ள பொருள்கள், சரீரத்தின் எடையைக் குறையச் செய்பவை, வரண்ட காய்ந்த காய்கறி-மாம்ஸம், கம்பு, கேழ்வரகு, பயறு, துவரை, கடலை, அவரை முதலியவை இவைகளை உபயோகித்தல், பட்டினி, அளவில் மிகக் குறைந்த உணவு, விஷமபோஜனம், உணவு ஜீர்ணமாகாதிருக்கையிலேயே மறுபடியும் சாப்பிடுதல் இவை உணவில் ஏற்படும் பிரக்ஞாபராதம். சிகித்ஸைக்காக எடுத்துக் கொள்ளும் வமனம், விரேசனம், பஸ்தி, சிரோவிரேசனம் ரக்தமோக்ஷணம் போன்றவைகளில் அதியோகமும் மித்யா யோகமும்: ரஸம் முதல் சுக்ரம் ஈருன ஏழு தாதுக்களில் ஒன்றுக்கோ பலவற்றுக்கோ க்ஷயம், கீழ்வாயு, மூத்திரம், புரீஷம், சுக்கிரம், வாந்தி, விக்கல், இருமல், தும்மல், கண்ணீர், ஏப்பம், பசி, தாகம் முதலிய இயற்கை வேகங்களை அடக்குதல், பயம், கவலை, வருத்தம், ஏக்கம், பரபரப்பு முதலியவைகளால் உணர்ச்சி வசப்படுதல், இவைகளால் வாயு அதிகமாகின்றது. இந்த காரணங்களால் ஸ்ரோதஸ்ஸுகளில் நெய்ப்பும் மென்மையும் குறைந்துவிடுவதால் துஷ்டவாயு நிரம்பி தனித்து ஒரு அங்கத்திலோ உடல் முழுவதுமோ வியாதி ஏற்படுகின்றது.

அதிலும் வாதப்பிரகிருதியானவனுக்கு, வாதம் அதிகமுள்ள உணவு முதலியவைகளைச் சேவிப்பதால், வாயு வெகு எளிதில் அதிகமாகின்றது.

காலம்: சரீரத்திற்கு வெளியே உலகெங்கும் பரவி யுள்ள வாயுவிற்கும் உடலினுள் செயலாற்றும் வாயு விற்கும் எவ்வகையிலும் வேறுபாடு கிடையாது. அதனால் பகல் இரவு, வஸந்தம் கிரீஷ்மம் என்ற ருதுக்கள்— இவை களின் மாறுபாட்டால் வெளி வாயுவில் ஏற்படும் மாறுதல் கள் அனைத்தும் சரீரத்தினுள் உள்ள வாயுவிடம் பிரதி பலிக்கின்றன. இதையே காலத்தினால் வாயுவிடம் ஏற் படும் பிரகோப நிலை எனக் குறிப்பிடுகிறோம்.

கிரீஷ்மருதுவில் * (ஆனி ஆடியில்) சூர்யனின் கோடை மிகுதியால் உணவுப்பொருள்களிலும், சூழ்நிலையிலும் ஸௌம்யத்தன்மை குறைந்து வரட்சி மிகுந்துவிடுகின் றது. அதற்கேற்ப அந்தசமயத்தில் உண்ணும் உணவு முதலியவை தனது ரூக்ஷ-லகு-விசத குணங்களால் சரீரத் தில் வாயுவைச் சேரச் செய்கின்றன. ஆக கிரீஷ்மம் வாயு வின் ஸஞ்சய (சய) காலம். இதைத் தொடர்ந்துவரும் வர்ஷாகாலத்தில் (ஆவணி புரட்டாசி) பூமியிலுள்ள கடு மையான ஈரம் காரணமாக உடலிலும் ஈரம் அதிகமா கிறது. அதனால் காலத்தால் ஏற்பட்ட சீதம், மழை காற்று முதலியவை வாயுவை பிரகோப நிலைக்குக் கொணர்ந்து வாத வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றது. ஆக வர்ஷருது வாயுவின் பிரகோப காலம். இந்த ருதுவைத் தொடர்ந்து வரும் சரத் காலத்தில் (ஐப்பசி கார்த்திகையில்) இயற்கை சூழ்நிலை தன்வளர்ச்சிக்குக் காரணமாகாதிருப்பதால் வாயு தானே சமனமாகின்றது. இம்மாதிரியே மனித னின் விருத்தாப்பிய நிலையில் தாது புஷ்டி குறைவதால் வாயு அக்காலத்தில் அதிகமாகின்றன. இது மனிதனின் ஆயுள் என்ற காலவரம்பில் ஏற்படும் மாறுதல். இதுபோன்று பகலிலும் இரவிலும் கடைப் பகுதி யில் வாயு அதிகமாகின்றது. இம்மாதிரி உண்ட

* இந்த நிகழ்ச்சி தேசத்தில் ஆங்காங்கு காணப்படும் சீதோஷ்ண நிலை மாறுபாட்டிற்கேற்ப மாறுபடும். கோடை-மழை-பனிகாலங் கள் சில தேசங்களில் கூடியும் குறைந்தும் காண்பதற்கேற்ப வாத பிரகோப-பிரசம காலங்களிலும் மாறுபாடு ஏற்படும்.

உணவு ஜீர்ணமாகும்போது அதன் கடைப்பகுதியில் வாயு அதிகமாகின்றது. இவையனைத்தும் காலபலத்தால் ஏற்படுபவை.

வாயுவின் பிரஸரம்.

இவ்விதம் சயப் பிர்கோப நிலைகளை யடைந்த வாயு தன் ஸ்தானத்தில் இடம் போதாத காரணமாக தன் ஸ்தானத்தைவிட்டு வெளியேறும் போது நேர்வழியிலேயே அதிக வேகத்துடன் நடையோ, அல்லது குறுக்காகவோ எதிர்த்தோ நடையோ ஏற்படுகின்றது. இந்நிலையில் வாயுவால் வாத நோய்கள் தனிப்பட்ட அங்கங்களிலோ எல்லா அங்கங்களிலுமோ ஏற்படுகின்றன.

80 வகை வாத வியாதிகள்: வாயுவால் மட்டும் ஏற்படும் வியாதிகள் 80 என சரகர் கூறுகிறார். அவை பின்வருமாறு—

1.	நகபேதம்	நகங்கள் விரிதல்
2.	விபாதிகா	பாத வெடிப்பு
3.	பாதசூலம்	கால்களில் வலி
4.	பாதப்ரம்சம்	கால்களை நினைத்தபடி உபயோகிக்க முடியாமை
5.	பாதஸுப்தி	கால்கள் மறத்துப் போதல்.
6.	வாதகுட்டதா	கணுக்கால் பூட்டில் வலி, பிடி
7.	குல்பக்ரஹம்	கணுக்கால் பூட்டுகளில் பிடிப்பு
8.	பிண்டிகோத்வேஷ்டனம்	கெண்டைத்தசையில் கடுப்பு
9.	கிருத்ரஸீ	கணுக்கால், துடை தசைநார்களில் வலி
10.	ஜாநு பேதம்	முழங்காலில் முறிவு சப்தம்
11.	ஜாநு விச்லேஷம்	முழங்கால் பூட்டுத்தளர்ச்சி
12.	ஊருஸ்தம்பம்	துடை திமிர்த்திருத்தல்
13.	ஊருஸாதம்	துடை அயர்வுறுதல்
14.	பாங்குல்யம்	நொண்டி

15.	குதப்ரம்சம்	குதம் நழுவுதல்
16.	குதார்த்தி	குதத்தில் குத்துவலி
17.	விருஷணோத்க்ஷேபம்	விதை மேலேறுதல்
18.	சேபஸ்ஸ்தம்பம்	ஆண் குறி விறைத்திருத்தல்
19.	வங்க்ஷணாநாஹம்	துடையிடுக்கில் கட்டுவலி
20.	ச்ரோணிபேதம்	இடுப்பில் உடைவது போன்ற வலி.
21.	விட்பேதம்	மலம் உடைந்து வெளியாதல்.
22.	உதாவர்த்தம்	மலங்கள் தடைபட்டு எதிர்த்துச் செல்லுதல்.
23.	கஞ்சத்வம்	ஒரு கால் நொண்டி
24.	குப்ஜத்வம்	கூனல்
25.	வாமனத்வம்	உயரம் குறுகி வாமனனாதல்
26.	திரிகக்ரஹம்	இடுப்புப் பிடிப்பு
27.	பிருஷ்டகிரஹம்	முதுகுப் பிடிப்பு
28.	பார்ச்வாவமர்தம்	விலா வலி
29.	உதராவேஷ்டம்	வயிற்றில் பிசைதல் வலி.
30.	ஹிருந்மோஹம்	மார்பகத்தில் மயக்கத்துடன் நிலைபுரியாத வேதனை.
31.	ஹிருத்திரவம்	ஹிருதயப் படபடப்பு
32.	வக்ஷ உத்கர்ஷம்	மார்பில் உறுப்புகள் உறைவது போன்ற வேதனை
33.	வக்ஷ உபரோதம்	மார்பில் நிரம்பி அடைப்பது போன்ற வலி
34.	வக்ஷஸ்தோதம்	மார்பில் குத்துவலி
35.	பாஹுசோஷம்	கைத்தசைகள் காய்ந்து போதல்
36.	க்ரீவாஸ்தம்பம்	கழுத்துப் பிடிப்பு
37.	மந்யாஸ்தம்பம்	மென்னிப் பிடிப்பு
38.	கண்டோத்த்வம்ஸம்	தொண்டையில் வரட்சி, கட்டையடைப்பு போன்ற உணர்ச்சி
39.	ஹனுபேதம்	தாடை உடைவது போன்ற வலி

40.	ஓஷ்டபேதம்	உதட்டில் உடைவது போன்ற
41.	அக்ஷி பேதம்	கண்களில் ,, [வலி
42.	தந்தபேதம்	பற்களில் ,,
43.	தந்தசைதில்யம்	பற்கள் ஆடுதல்
44.	மூகத்வம்	ஊமைத்தன்மை
45.	வாக்ஸங்கம்	பேச்சுத் தடைபடுதல்
46.	கஷாயாஸ்யதா	வாய் துவர்த்திருத்தல்
47.	முகசோஷம்	வாய் உலர்தல்
48.	அரஸக்ஞத்வம்	ருசி உணராமை
49.	க்ராணநாசம்	மணம் உணராமை
50.	கர்ண சூலம்	காது வலி
51.	அசப்தசிரவணம்	சத்தமில்லாத போதும் காதில் ஒலியுணர்ச்சி
52.	உச்சைச்சுருதி	வலுத்த ஒலியே கேட்பது- அல்லது விளக்கமற்ற ஒலியை உணர்வது
53.	பாதிர்யம்	செவிடு
54.	வர்த்மஸ்தம்பம்	விழி மூடாமை
55.	வர்த்மஸங்கோசம்	விழி மூடியேயிருத்தல்
56.	திமிரம்	மறைத்தல், திமிரநோய்
57.	அக்ஷிசூலம்	கண்வலி
58.	அக்ஷிவ்யுதாஸம்	கண் நழுவுதல்
59.	ப்ருவ்யுதாஸம்	புருவம் நழுவுதல்
60.	சங்கவேதம்	பொட்டில் வலி
61.	லலாட வேதம்	நெற்றி வலி
62.	சிரோருக்	தலைவலி
62.	கேசபூமிஸ்புட [னம்	மயிர்க்கால் வெடிப்பு
64.	அர்திதம்	முக பக்ஷவாதம்
65.	ஏகாங்க ரோகம்	உடலில் ஒருறுப்பு செயலிழத்தல்
66.	ஸர்வாங்க ரோகம்	உடல் முழுதும் செயலிழத்தல்
67.	ஆக்ஷேபகம்	உதறுதல், வலிப்பு
68.	தண்டகம்	தடி போன்று உடல் விறைத்தல்
69.	தமஸ்	கண் முன் இருளுதல்

70.	பிரமம்	தலை சுற்றுதல்
71.	வேபது	நடுக்கம்
72.	ஜிரும்பா	கொட்டாவி
73.	ஹிக்கா	விக்கல்
74.	விஷாதம்	மனக்கலக்கம்
75.	அதிபிரலாபம்	அதிகப் பிதற்றல்
76.	ரௌக்ஷ்யம்	வரட்சி
77.	பாருஷ்யம்	கரகரப்பு
78.	ச்யாவாருணபா ஸதா	கருத்தோ சிவத்தோ காணுதல்
79.	அஸ்வப்னம்	தூக்கமின்மை
80.	அநவஸ்தித சித்தத்வம்	மனம் ஒருநிலைப்படாதிருத்தல்.

சார்ங்கதர ஸம்ஹிதையில் வேறு விதமாக வாதரோகங்கள் (80) தனித்துக் கூறப்படுகின்றன, அவை ஸுச்ருத ஸம்ஹிதையின் வாத வியாதி நிதானத்தை ஒட்டியவை. அவைகளைப்பற்றி நிதான சிகித்ஸைப் பகுதியிலேயே விவரிக்கப்படும்.

வாயுவின் ஸாம—நிராம நிலை : ஜடராக்னியால் நன்கு பாகமடையாத உணவுப் பொருளையும் தாத்வக்னிகளால் பாகமடையாத ரஸாதி தாதுக்களையும் ஆமம் என்பர். அந்த ஆமத்துடன் கூடிய வாயு முதலியவை ஸாமமாகும். ஸாம நிலையிலுள்ளவை உடலில் பரவுவதால், குழாய்களில் அடைப்பு, பலக்குறைவு, உடல் கனத்தல், வாயுத் தடங்கல், சோம்பல், அஜீர்ணம், காரியுமிழ்தல், மலக்கட்டு, அரோசகம், அயர்வு இவை ஏற்படுகின்றன. இந்த ஆம நிலை சிகித்ஸை செய்து நீக்கப்பட்டால் இந்த கெடுதல்கள் மாறிவிடுகின்றன. வாயு இவ்வகையில் ஸாமமானல் மலக்கட்டு, அக்னிமந்தம், அயர்வு, குடலிரைச்சல், இடுப்பு முதலிய இடங்களில் வேதனை, வீக்கம், குத்துவலி, இவைகளுடன் உடல் முழுவதும் பரவும். ஆமத்துடன் கூடியிருப்பதால், வாயுவிற்குப் பொதுவான சிகித்ஸையான என்

ணெய் தேய்ப்பது முதலியவைகளால் அதிகமாகும். ஸூர்யோதயம், வானவெளியில் மேக மூட்ட ஆரம்பம், இரவு இந்நேரங்களில் இதன் உபத்திரவம் அதிகமாகக் காணும். சிகித்ஸை முதலியவைகளால் வாயுவோடு கலந்த ஆமம் பாகமடைந்தால், இந்த ஆமக்குறிகள் மாறி தெளிந்து வரட்சி ஏற்பட்டும் மலக்கட்டு நீங்கியும் வலி வேதனைகள் குறைந்தும் எண்ணெய் தேய்ப்பது முதலியவைகளால் ஸுகம் காணும். இந்த சிகித்ஸா யுக்தியைக் கையாள, சிகித்ஸை வகுக்கும் போது வாயு ஸாமமா, நிராமமா என்பதைக் கவனிப்பது அவசியம்.

வாயுவின் பிரகோப நிலையில் சிகித்ஸை முறை:— வாயுவின் இயற்கை குணங்களான ரூக்ஷ-சீத-லகு-ஸூக்ஷ்ம-சல-விசத-கர குணங்களுக்கெதிரான ஸ்நிக்த-உஷ்ண-குரு-ஸ்தூல-ஸ்திர-பிச்சில-மிருது குணங்களுள்ள ஔஷதங்களால் சிகித்ஸை செய்யவேண்டும். ஸ்நேஹ-ஸ்வேத-சிகித்ஸை, எண்ணெய் அல்லது நெய் கலந்த உஷ்ணமான இனிப்பு புளிப்பு உப்பு சுவையுள்ள விரேசனங்கள், அவ்விதமான பத்திய உணவு, அப்யங்கம் (எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல்), உபநாஹனம் (சூட்டுடன் உள்ளவைகளை வைத்துக் கட்டுவது), உந்மர்தனம் (பிடித்து விடுதல்), பரிஷேகம் (சூடானவைகளைத் தாரையாக மேல் விடுதல்), அவகாஹனம் (சூடான திரவமுள்ள தொட்டி முதலியவைகளில் அமிழ்ந்து குளிப்பது), ஸம்வாஹனம் (கைகால்களைப் பிடித்து விடுவது), விஸ்மாரணம் (வலியை மறக்க அடிப்பது—மயக்க முறச்செய்வது) முதலியவை, ஸுரை, ஆஸவம், தீபன-பாசன-வாதஹர-விரேசன-ஔஷதங்கள் நெய் அல்லது எண்ணெய்யில் தயாரித்தவை, பஸ்தி சிகித்ஸை இவை வாத சிகித்ஸையில் சிறந்தவை. எல்லாவற்றிலும் பஸ்தி சிகித்ஸை மிகச் சிறந்தது.

வாயுவை உபேக்ஷை செய்ய மேலும் அது தாதுக்களைப் பீடிக்குமாதலால், உடனுக்குடன் அதற்கு சிகித்ஸை செய்தல் வேண்டும்.

வாயுகோபனமான ரஸங்கள் :—உரைப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு.

வாயு சமனமான ரஸங்கள் :—இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு.

வாயுகோபனமான குணங்கள் :—ரூக்ஷம், லகு, சீதம், தாருணம், கரம், விசதம், ஸூஷிரகரம்.

வாதசமனமான குணங்கள் :— ஸ்நிக்தம், குரு உஷ்ணம், ச்லக்ஷ்ணம், மிருது, பிச்சிலம், கனம்.

வாதஜநகமான பூதங்கள் :— ஆகாசம், வாயு.

வாதசமனமான பூதங்கள் :— பிருதிவி, அப்பு, அக்னி.

வாதசமனமான ஔஷிதங்கள் :— தேவதாரு, கோஷ்டம், மஞ்சள், மாவிலங்கை, ஆடுதீண்டாப் பாளை, சிற்றுமுட்டி, பேராமுட்டி, மருது, பூனைக்காலி, முன்னை, யானைவணக்கி, சிற்றுமணக்கு, கல்லூர்வஞ்சி, வெள்ளெருக்கு, எருக்கு, தண்ணீர்விட்டான், மூக்கரட்டை, வெள்ளைச்சாரணை, ஸூர்யகாந்தி, ஊமத்தை, சிறுதேக்கு, பருத்தி, தேள்கொடுக்கு, வெண்சந்தனம், இலந்தை, யவை, கொள்ளு, நிலப்பூசனி, ஓரிலை, மூவிலை, யானைக்குறுந்தோட்டி, நெரிஞ்சில், நன்னாரி, மலைநன்னாரி, ஜீரகம், ருஷபகம், காட்டுளுந்துவேர், காட்டுப்பயறு வேர், முள்ளுக்கத்திரிவேர், கண்டங்கத்திரிவேர், சிறுபுள்ளடி, கழற்சி, வில்வம், பெருவாகை, பாதிரி, குமிழ் முதலிய மூலிகைகள், வத்ஸநாபி, எட்டிவிதை முதலிய விஷப்பொருள்கள், கஸ்தூரி புனுகு அம்பர் முதலிய கந்தப் பொருள்கள், வெள்ளைப்பாஷாணம் தாளகம் மனோசிலை முதலிய கனிப்பொருள்கள், மான்கொம்பு, ஆமை ஓடு முதலிய ஜீவப் பொருள்கள் இவை யனைத்தும் வாதஹரப் பொருள்களாகும்.

வாயு ஜடராக்னி:— வாயுவால் ஜடராக்னி விஷமநிலையை யடைகின்றது. வாயுவிற்கு யோகவாஹி என்ற குணம் உண்டு. கபத்துடன் சேரும் போது சீதமாகவும், பித்தத்துடன் சேரும்போது உஷ்ணமாகவும் மாறும். சேர்க்கையை ஒட்டிய இந்த குண மாறுபாட்டை யோகவாஹி எனக் குறிப்பிடுவர். வாயு மிகுந்த நிலையில் இந்த யோக

வாஹி குணம் காரணமாக நிலைபுரியாதவாறு (விஷமமாக) மாறி மாறி ஜடராக்னி இயங்குகின்றது. அதனால் சில சமயம் பித்தத்துடன் சேரும்போது நன்கு ஜீர்ணத்தை உண்டாக்குகின்றது. சில சமயம் தனித்திருந்தாலோ, கபத்துடன் சேர்ந்தாலோ, உப்புசம் குத்துவலி மலம் எதிர்த்துச் செல்லுதல் (உதாவர்தம்), அதிஸாரம், வயிறு கனத்திருத்தல், குடலிரைச்சல் (அந்திர கூஜனம்), முக்கி மலம் வெளியாக்குதல் (பிரவாஹணம்) இவை ஏற்படுகின்றன. இதை விஷமாக்னி யென்றும் கூறுவர். விஷமாக்னியால் வாதநோய்கள் அதிகம் உண்டாகும். தாதுபாகத்தில் இந்த விஷமநிலை (நிலை மாறி மாறி வருவது) தொடர்ந்தால் தாதுக்களின் புஷ்டியிலும் விஷமநிலை ஏற்படும்.

வாயு-கோஷ்டம் :— உணவு செல்லும் பாதையில் வாயு மிகுந்தால் அதனால் ஏற்படும் வரட்சி காரணமாக மலக்கட்டு ஏற்படும். மிகவும் கடுமையான பேதி கொடுத்தே மலத்தை இளக்க முடியும். இதை க்ரூர கோஷ்டம் (கல் குடல்) என்பர்.

வாயுவின் ஆச்ரயதாது :— அஸ்திதான் வாயுவின் ஆச்ரய தாது. பொதுவாக ஆசிரயதாதுவையோ ஆசிரயித்துள்ள தோஷத்தையோ வளர்த்தால் ஒன்று வளர மற்றொன்றும் வளரும்; ஒன்று குறைந்தால் மற்றொன்றும் குறையும் என்ற நியமம் உண்டு. இது வாயு தாது விஷயத்தில் ஒட்டாது. வாயு வளர தாது குறையும். தாது வளர வாயு குறையும்.

பித்தம்.

வெளியுலகில் ஸூர்யன் அக்னி என்ற தேஜஸ் தத்வங்கள் செய்யும் பணியை சரீரத்தினுள் பித்தம் செய்கின்றது. வெளியுலகில் அக்னி உணவு முதலியவைகளைப் பாகம் செய்யவும், பொருள்களை எரிக்கவும் பயன்படுவது போல, பித்தம் உணவு முதலியவைகளைப் பிரித்துப் பாகம் செய்து மாற்றுருவளித்தும், உபயோகமில்லாததை எரித்தும் உத

வுகின்றது. ஸூரியனும் அக்னியும் உலகில் பொருள்களின் நிறத்தைக் கொடுத்து வெளிக்காட்டுவது போல, பித்தம் உட்லிலுள்ள பொருள்களுக்கு நிறத்தை யளிக்கின்றது. அக்னி தங்கம் போன்ற பொருள்களை உருக்கி அதன் மலத்தைப் பிரிப்பது போல பித்தம் கப மலத்தை உருக்கி வெளியாக்குகின்றது. ஸூரியன் அல்லது தீப ஒளி ஒரு பொருளில் பட்டுப் பிரதிபலிப்பதால் அப் பொருள் தோற்றமடைவது போல், கண்ணினுள் ஒளியாக இருந்து தோற்றமளிக்கும் பொருளைக் கண்டு உணர்த்துகின்றது. நெருப்பானது பொருள்களிலுள்ள ஸ்நேஹாம்சத்தைத் தனியே எடுத்துக் கொள்வது போல, நாம் தேய்த்துக் கொள்ளும் எண்ணெய் முதலியவைகளை உள்ளிழுத்து உதவுகின்றது. வெளியுலகிலுள்ள ஸூர்யாக்னிகளின் இந்த உவமையை மனதிற் கொண்டே பித்தத்தை அக்னியென்றும் அக்னியைப் பித்தமென்றும் குறிப்பிடுவர்.

பித்தத்தின் வகைகளும் அவைகளின் இருப்பிடமும் செயலும்,

பித்தம் **பாசகம், ரஞ்சகம், ஸாதகம், ஆலோசகம், பிராஜகம்** என ஐந்து வகைப்படும். இவை எல்லாவற்றிற்கும் பிரதானம் பாசகமாகும். இவை முறையே உணவை ஜீர்ணிப்பது, ரக்தத்திற்கு நிறமளிப்பது, விரும்பியதை சாதிக்கும் சக்தி, கண்மூலம் ஒளியை உணர்வது, உடல் மேற் சூடு இவைகளுக்கு முக்ய காரணமாகின்றன. இவை ஐந்தும் சரீரத்தில் சரியாக இருந்தால், ஜீர்ணம், நல்ல பார்வை, உடற்சூடு ஒரு மிதத்திலிருப்பது, இயற்கை நிறம், தைர்யம், ஸந்தோஷம், மனத் தெளிவு இவை ஏற்படுகின்றன. விகிருதி யடைந்தால், அஜீர்ணம், பார்வைக் கேடு, உடற்சூடு அதிகமாவது, நிறம்மாறுவது, பயம், கோபம், மயக்கம் முதலியவை உண்டாகின்றன.

பாசகபித்தம்: ஆமாசய பக்வாசயங்களில் இருக்கும் இப்பித்தம் உணவைப் பக்குவப்படுத்தி ஜீர்ணிக்கச் செய்

கிறது. இதன் பாகத்தால் ஏற்படும் பரிணாமமாக உணவி லிருந்தும் ஸாரமான ரஸத்தையும் மலமான புரீஷ மூத்தி ரங்களையும் தோஷமான பித்தத்தையும் பிரிக்கின்றது. அங்கிருந்து கொண்டே உடலில் சூட்டால் நடைபெறும் காரியங்கள் அனைத்திற்கும் உதவுகின்றது. ஜடராக்னி என இதற்குப் பெயர். இதன் அம்சங்களான தாது அக்னி களும் பூதாக்னிகளும் ரஸமாக மாறிய உணவின் சத்தை தாதுக்களாகவும் பூதாம்சங்களாகவும் மாற்றுகின்றன. உணவு பாகமும் தாது பாகமும் இடையறாது நடைபெறுவ தால் உடற்சூடு இயற்கையாக ஒரே யளவில் நிற்கின்றது. தாது பாகத்தாலும் அன்னபாகத்தாலும் சரீரத்தினுள் ஏற்படும் திரவத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யத் தூண்டும் திருஷ்ணா என்ற ஜலதாகமும், தாதுக்கள் பாகமடைந்து குறைவதை நிரப்ப உணவுத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்யத் தூண்டும் க்ஷுத் எனப்படும் பசியும் பாசக பித்தத்தின் செயல்களே. ஆக உணவு பாகம், உடற்சூடு, தாகம், பசி என்னும் நான்கு முக்கியப் பணிகளை பாசக பித்தம் செய்கிறது.

ரஞ்சகபித்தம்: யகிருத் (கல்லீரல்)திலும் ப்லீஹா (மண்ணீரல்)விலும் இருக்கும் இந்த பித்தம் ரஸம் ரக்த மாக மாறுகையில் அதற்குச் செந்நிறத்தை யளிக்கிறது.

ஸாதகபித்தம்: இது ஹ்ருதயத்திலுள்ளது. ஹ்ருத யத்தின் சேதனா சக்தியை மூடும் தமஸ்ஸையும் ஹ்ருதயத் திற்கு அவஸாதனம் (தளர்ச்சி) அளிக்கும் கபத்தையும் விலக்கி, மனதைத் தெளிவு படுத்தி உற்சாகத்தை அளிக் கிறது. புத்தி, மேதை, அபிமானம் (தன்னம்பிக்கை, கோழை மனப்பான்மை யின்மை) முதலிய மனதின் சக்தி கள் திடம் பெறுகின்றன. அதனால் தாம் விரும்பும் காரி யத்தைச் செய்து முடிக்கும் திடமும் உத்ஸாஹமும் ஸாதக பித்தத்தால் ஏற்படுகின்றன. பயம்—தைர்யம், கோபம் — ஸந்தோஷம், மனக்கலக்கம் — மனத்தெளிவு என்கிற இரட்டைகள் இதன் விக்ருத—ப்ராக்ருதநிலை யின் குணங்கள்.

ஆலோசக பித்தம்: கண்களிலிருக்கும் இப்பித்தம் பொருள்களின் உருவமைப்பைக் கண்களின் மூலம் அறியச் செய்கின்றது.

பிராஜகபித்தம்: தோலிலுள்ள இந்த பித்தம் சரீரத்தின் நிறம் ஒளி சாயல் இவைகளைக் காட்டுகின்றது. தோலின் மேல் தேய்க்கப்படும் எண்ணெய்ப் பொருள், ஸ்னானம், பூச்சு, பத்து முதலியவைகளின் சக்தியை உள்ளிழுத்துச் செல்வதும், வியர்வை—மேதஸ் கிரந்திகளை இயற்கை நிலையில் செயலாற்றச் செய்வதும், இதன் முக்கியப் பணியாகும். இதனாலும் சரீரத்தின் உட்சூடு ஒரே நிலையில் பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

இந்த ஐவகைப் பித்தமும் பித்தத்தின் விசேஷச் செயல்களைப் புரியும் முக்கிய அம்சங்கள். பித்தம் உடல் முழுவதும் பரவி தனது ஆக்னேய குணங்களால் உடலைப் பாதுகாக்கின்றது. பாசகம் ரஞ்சகம் முதலியவை அதன் விசேஷ அம்சங்கள்.

பித்தத்தின் குணம்: சிறிது நெய்ப்பு, உஷ்ணம், தீக்ஷ்ணம், திரவம், ஸரம் இவை இதன் குணங்களாகும். நிராம நிலையில் மஞ்சள் நிறம்; ஸாம நிலையில் நீல நிறம்; ஆம நிலையில் புளிப்புடனும், நிராம நிலையில் கசப்புடனும் காணும்.

பித்தப் பிரகிருதி: பித்தத்தின் உஷ்ணத்தால், அது மிகுந்த பித்த பிரகிருதியான மனிதன் உஷ்ணத்தைப் பொறுக்கமாட்டான். வாயில் சூடு மிகுந்து காணும். உஷ்ணமான உணவோ, மருந்தோ, வெயிலோ, சூடோ, உஷ்ணமான தேசமோ காலமோ அவனால் பொறுக்க முடியாது. சந்தனம் முதலிய ஸ்பர்ச சீதமான லேபங்கள், பூமாலைகள், நகைகள் முதலியவைகளை விரும்புவான். சூடான வரண்டு, நளினமான வெண்மை மிகுந்த நிறமுள்ள உடலுடையவனாவான். மச்சம் முதலியவை மிகுந்

திருக்கும். சீக்கிரமே விருத்தாப்பிய அறிகுறிகளை—நரை திரைகளை அடைவான், ரோமம் கேசம் மீசை முதலி யவை மெதுவாக மெல்லியதாக இருக்கும். தீக்ஷ்ணமான பராக்கிரமம், தேஜஸ், மேதை, புத்தி இவைகளால் யுத்தத் திலும் ஸபைகளிலும் தனது நிகரற்ற சூரத்தன்மையைக் காட்டுவான். பயமோ பிறருக்கு அடங்கி நடப்பதோ இவனிடமில்லை. ஆனால் தன்னிடம் பயந்து சரணடைந்த வனைக் காப்பாற்றுவான். சீக்கிரமே கோபமும் அன்பும் ஏற்படும். அதிகப்பசி, நல்ல ஜீர்ணசக்தி, ஸாஹஸம், சிறிதளவு கஷ்டத்தையும் ஸகிக்கமுடியாமை, பூட்டுகளில் நீர்நிரம்பித் தளர்ச்சி, ஸ்வேதம், மூத்திரம் மலம் அதிகமாகு தல், மூக்கு நாக்கு முதலியவைகளில் பித்தத்தால் ஏற் படும் நாற்ற மிகுதி, நகம், கண், தாடை, நாக்கு, அண்ணம், உதடு இவை தாம்ர நிறத்துடன் கலந்த சிவப் புடன் காணுதல், இனிப்பு துவர்ப்பு, கசப்பு, ருசி உள்ள குளிர்ந்த உணவில் விருப்பம், ஸ்வப்னத்தில் சிவந்த பூவுள்ள புரசு முதலிய புஷ்பித்த மரங்களையும், நெருப்பு தீப்பந்தம் மின்னல் ஸூரியன் முதலிய சூடுள்ள மஞ்சள் நிறமான ஒளி மிகுந்த பொருள்களையும் பார்த்தல், நடுத்தரமான வயது பலம் அறிவு ஆராய்ச்சித்திறன் மற்ற ஸாதனங்கள் உடைத்தாயிருத்தல் இவை பித்தப் பிரகிருதியின் அறிகுறிகள்.

பித்தத்தின் விகிருதி

பித்தம் தன்நிலையை விட்டு மாறி நிற்பதை விகிருத பித்தம் எனக் குறிப்பிடுவர். பித்தம் விகிருதியடைந்தால் உடலில் சூடு, கடுமையான வேகம், நீர்த்துப்போதல், நெய்ப்புக் குறைதல், வெண்மையும் சிகப்புமற்ற மற்ற நிறங்கள், புளிப்பு கலந்த வெடிப்பு மிகுந்த நாற்றம், கசப்பும் புளிப்பும் மிகுந்த சுவை, வியாதி பரவிக் கொண்டே இருத்தல், எரிச்சல், பழுத்தல், வியர்வை, கொசகொசத்தல், அழுகுதல், அரிப்பு, கசிவு ஏற்படுதல். சிகப்பு, மயக்கம், ஓய்ச்சல், மதம் இவை ஏற்படும். இவை களில் சூடு பித்தத்தின் மிகச்சிறந்த அறிகுறி.

விகிருதி, க்ஷயம் விருத்தி என இருவகையில் ஏற்படும்.

பித்தக்ஷயத்தின் அறிகுறிகள் : பித்தம் அளவில் குறைந்தால் சூடு குறையும். நிறம் ஒளி மங்கும். குளிர்பூசி வரும். அக்னிமந்தமாகும். அப்போது பித்தத்தை அளவில் அதிகப்படுத்தக்கூடிய ஆக்னேய குணமுள்ள உணவு உபசாரங்கள் குணம் தரும்.

விகிருத பித்தம் செயற்படும் முறை

பித்தம் அதிகமாக-சயநிலை: கோபம், சோகம், பயம், ஆயாசம், உபவாசம், நெருப்பு முதலியவைகளின் அருகேயிருந்து அதிகம் சூடுபடுதல், அதிமைதுனம், அலைச்சல், ஆகிய பிரக்ஞாபராதமான செயல்கள், உரைப்பு புளிப்பு உப்பு மிக்கதும், தீக்ஷ்ண - உஷ்ண - லகு - விதாஹி குணமுள்ளதுமான உணவுகள், எள்ளு, எள்ளெண்ணெய், கொள்ளு, கடுகு, ஆளி, கீரைகள், உடும்பு-மீன்-ஆடு இவைகளின் மாம்ஸம், தயிர், மோர், பால் முறிந்து தயிராகாத நிலையிலுள்ள கூர்ச்சிகை, தயிர் தெளிவு, கள், காடி, புளிப்பும் உரைப்பும் மிக்க உணவுகள் முதலிய பிரக்ஞாபராதமான உணவுகள், பித்தவளர்ச்சிக்குகந்த வர்ஷருது, நடுப்பகல், நள்ளிரவு, நடுவயது, உணவு ஜீர்ணமாகும் நடுநிலை இவைகளான காலம்—இவையனைத்தும் பித்தத்தை அளவில் அதிகப்படுத்துகின்றன. பித்தப் பிரகிருதிக்கு பித்தம் எளிதில் அதிகமாகும்.

வர்ஷருதுவாகிய ஆவணி புரட்டாசிகளில் அதிக மழை, காரணமாக ஓஷதிகளும் உணவுப் பொருள்களும் ஜலம் மிகுந்து பலம் குன்றியவைகளாக இருக்கும். சூழ்நிலையும் உடலும் உண்ணும் பொருளும் ஈரம் மிகுந்து போவதால் குளிர்காற்றால் அக்னிபலம் ஸ்தம்பித்துவிடுமாதலால் உண்ணும் உணவு புளித்து விதக்தமாவதால் பித்தம் அளவில் அதிகமாகின்றது. இதன்பின்னர் மழை நின்று வானவெளி சுத்தமானதும் சூரியனின் சூட்டால் பூமியின் ஈரம் காயும்போது, பித்தம் விருத்திநிலையை அடைந்து

பித்தவியாதிகளை உண்டாக்குகின்றது. இதன்பின் பனி ஆரம்பித்ததும் தானே பித்தம் குறைகின்றது. அதனால் பித்தம் இயற்கை சூழ்நிலை காரணமாக வளரக்கூடிய வர்ஷா-சரத்ருதுக்களில், பித்தம் வளரும் உணவு உபசாரங்களை ஏற்கப் பித்தம் மிக எளிதில் அதிகமாகின்றது.

பித்தத்தின் விருத்தி நிலை: பித்தம் அளவில் அதிகமானதும் அதன் இருப்பிடம் நிரம்பிவிடுவதால் உடல் முழுவதும் அதன் அறிகுறிகள் வெளியாகின்றன. உடல், மூத்திரம், மலம், கண் இவைகளில் மஞ்சள் படர்தல், சூடுமிகுதி, குளிர்ச்சியான உணவு—உபசாரங்களில் விருப்பம், தூக்கமின்மை, மயக்கம், பலக்குறைவு, புலன்களின் தளர்ச்சி முதலியன பித்த விருத்தியின் அறிகுறிகள்.

பித்தத்தின் பிரஸர நிலை: பிரகோபமடைந்த பித்தம் தன்னிருப்பிடம் முழுதும் நிரம்பியதும் இடம் போதாத காரணத்தாலும் வேகத்தாலும் வெளிக்கிளம்பிப் பரவ ஆரம்பிக்கும்போது பிரஸரநிலையை அடைவதால், உடலில் எரிவு, காய்தல், சுற்றி எரிச்சல், புகைச்சல் இவை ஏற்படுகின்றன. இந்த அளவிலும் இதற்கேற்ற சிகித்ஸை செய்யப்படாவிடில் ஏதாவது ஒரு ஸ்தானத்தை அடைந்து பித்தத்தினால் ஏற்படக்கூடிய தனிப்பட்ட (பித்தநாநாத்மஜ) நோய்களை உண்டாக்குகின்றது.

பித்தத்தினால் ஏற்படக்கூடிய தனிப்பட்ட நோய்கள்

இவை நாற்பதெனச் சரக ஸம்ஹிதையில் கூறப்பட்டுள்ளன.

அவைகளாவன:—

1.	ஓஷம்	நெருப்புக்குச் சமீபத்தில் உட்கார்ந்த உணர்ச்சி
2.	ப்லோஷம்	ஓரிடத்தில் வெந்தது போன்ற உணர்ச்சி.
3.	தாஹம்	உடல் முழுவதும் எரிச்சல்

4.	தவது	ஹிருதயத்தில் படபடப்பு, மார்பில் 'தக தக' என எரிச்சல் உணர்வு.
5.	தூமகம்	புகைச்சலுடன் ஏப்பம்
6.	அம்லகம்	புளித்த ஏப்பம்
7.	விதாஹம்	உண்ட உணவு புளிப்பது
8.	அந்தர்தாஹம்	உள்ளெரிவு
9.	அம்ஸதாஹம்	தோள் எரிதல்
10.	ஊஷ்மாதிக்யம்	உடலில் சூடு மிகுதி
11.	அதிஸ்வேதம்	அதிக வியர்வை
12.	அங்ககந்தம்	உடல் நாற்றம்
13.	அங்காவதரணம்*	உறுப்புகளில் வெடித்தல்
14.	சோணிதக்லேதம்	ரக்தத்தில் ஈரமிகுதி-கசிவு ரக்தம் நீர்த்துப்போதல்
15.	மாம்ஸக்லேதம்	தசையில் ஈரக்கசிவு மிகுதி
16.	த்வக்தாஹம் (மாம்ஸதாஹம்)	தோலில் எரிச்சல்
17.	த்வகவதரணம்	தோல் வெடித்தல்
18.	சர்மதலனம்	உள்ளங்கை-கால் தோல்களில் வெடிப்பு
19.	ரக்தகோடம்	சிவந்த ரக்தக்கட்டி
20.	ரக்தவிஸ்போடம்	ரக்த அக்கிக்கட்டி
21.	ரக்தபித்தம்	வாயாலோ, குதம்வழியோ பித்தத்துடன் கலந்த ரக்தம் வெளியாதல்
22.	ரக்த மண்டலம்	வட்ட உருவுள்ள ரக்தச் சினப்பு
23.	ஹரிதத்வம்	தோல் பச்சைநிறமடைதல்
24.	ஹாரித்ரத்வம்	தோல் மஞ்சள்நிறமடைதல்
25.	நீலிகா	பித்தகாசம் எனும் கண்நோய்

* அவயவ ஸதனம் என்று அஷ்டாங்க ஸங்கிரஹம் கூறுகின்றது. உடல் தளர்ச்சி எனப்பொருள்.

26.	கக்ஷா	கக்கத்தில் சினப்பு
27.	காமலா	காமலே
28.	திக்தாஸ்யதா	வாய்கசத்தல்
29.	லோஹிதகந்தாஸ்யதா	வாயில் ரக்தமணம், இரும்பு மணம்
30.	பூதிமுகதா	வாய்நாற்றம்
31.	திருஷ்ணுதிக்யம்	தாகமிகுதி
32.	அதிருப்தி	திருப்தியற்றிருத்தல்
33.	ஆஸ்யவிபாகம்	வாய்ப்புண்
34.	கலபாகம்	தொண்டைப்புண்
35.	அக்ஷிபாகம்	கண் சிவத்தல்
36,	குதபாகம்	குதம் வெந்துபுண்ணுதல்
37.	மேட்ரபாகம்	குறி வெந்து புண்ணுதல்
28.	ஜீவாதானம்.	குதம் மூக்கு வாய் முதலிய வழிகளில் சுத்தரக்தம் வெளியாதல்
39.	தம: பிரவேசம்	கண்முன் இருண்டு மயங்குதல்
40.	ஹரிதஹாரித்ர நேத்ர மூத்ரவர்சஸ்த்வம்	கண் மூத்திரம் மலம் இவை பச்சை மஞ்சள் நிற மடைதல் இவையாகும்.

பித்தத்தின் ஸாம நிராம நிலே : ஆமத்துடன் கூடிய பித்தம், துர்நாற்றத்துடன் பச்சை கருப்பு நிறமுள்ளதாக இருக்கும். புளித்தும் கனத்தும் ஜலத்தில் எளிதில் கரையாமல் கெட்டியாகவுமிருக்கும். புளித்த ஏப்பம், தொண்டை எரிவு, மார்பெரிச்சல் முதலிய இவைகளுடனிருக்கும். ஆமக்கலப்பு நீங்கியதும், தாம்ர—மஞ்சள் நிறத்துடனும் சூடாகவும், கசப்பு உரைப்பு மிகுந்தும், ஜலத்தில் சீக்கிரம் கரையக் கூடியதாகவும், நாற்றமின்றியுமிருக்கும். இது ருசி-பசி பலமளிக்கவல்லது.

பித்தத்தைக் குறைக்கும் சிகித்ஸை முறைகள் : நெய் பானம், நெய்யால் உடலின் உள்ளும் புறமும் நெய்ப்பு அதிகமாக்குதல், குதவழியாக மலத்தை விரேசனங்கள் மூலமாக

வெளியாக்குதல், ஔஷதங்களையும் உணவு வகைகளையும் இனிப்பு கசப்பு துவர்ப்பு மிக்கதாகவும் குளிர்ந்ததாகவும் தயாரித்தல். மெதுவான இனிப்பான மனமுவந்த குளிர்ந்த மணங்களை நுகர்தல். முத்து முதலிய குளிர்ந்த ரத்னங்களை அணிதல், சந்தனம், அகில், தாமரைத்தண்டு முதலியவைகளால் குளிர்ந்த ஜலத்தைத் தெளித்துக் கொள்ளுதல், நல்ல இனிமையான பாட்டுகளைச் செவியாறுதல், இனிப்பு கசப்பு துவர்ப்பு மிக்க ஸ்நேஹம், விரேசனம், பூச்சு, ஸ்னானம் முதலியவைகளை உபயோகித்தல் இவை நல்லவை. பித்தஹர மருந்துகளில் நெய் மிக நல்லது. அதிலுள்ள இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் மந்த குணமும் பித்தத்தின் புளிப்பு — உஷ்ண — தீக்ஷ்ண குணங்களுக்கு நேரிடையானது. பித்த சிகித்ஸை முறைகளில் விரேசனம் மிகச் சிறந்தது. அது விகிருதி அடைந்த பித்தத்தை அதன் ஆசயமான குடலிலிருந்தும் அப்புறப்படுத்திவிடுகின்றது.

பித்தத்தை பிரகோபமடையச் செய்யும் சுவைகள்: உரைப்பு, புளிப்பு, உப்பு.

பித்தத்தை சமனம் செய்யும் சுவைகள்: தித்திப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு.

பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும் பூதங்கள்: அக்னி.

பித்தத்தை சமனப்படுத்தும் பூதங்கள்: பிருதிவி, ஜலம், வாயு.

பித்தமும் ஜடராக்னியும்: பித்தப் பிரகிருதியானவனுக்கு அவனது ஜடராக்னி மிகவும் தீக்ஷ்ணமாகவே இருக்கும். அதனால் பித்தப் பிரகிருதியானவன் தீக்ஷ்ணாக்னியுள்ளவனாக இருப்பான். பெருத்த அளவில் உண்டாலும், அவனுக்கு எளிதில் ஜீர்ணமாகும். அத்யக்னி என்றும் இதைச் சொல்வர். இதன் முற்றிய நிலை பஸ்மகம் எனப்படும். எந்த குருவான உணவையும் எரித்து பஸ்மமாக்கி

விடும். தீஷ்ணுக்னிக்கேற்ப உணவு கொடுக்காவிடில் உள்ளெரிவும், தொண்டை, அண்ணம், உதடு முதலியவைகள் காய்ந்து எரிச்சலும் சூடும் அதிகமாகும். உணவு குறையக் குறைய தாதுக்களில் பாகம் (வேக்காடு) மிகுந்து தாதுக்கள் அளவில் குறையும்.

பித்தமும் கோஷ்டமும்: பித்தத்தால் குடலிலும் ஒரு விசேஷ மாறுதல் ஏற்படுகின்றது. குடலில் பித்த சக்தியால் மென்மை அதிகமாகி எந்தப்பொருளையும் சீக்ரமாக நகர்த்தி வெளியேற்றும் உணர்வு அதிகமாகிறது. ஆனால் இவனுக்கு பால் சாப்பிட்டாற்கூட ஓரிரு தடவை மல மிளகிப் போகும்.

பித்தமும் ஆசிரய தாதுக்களும்: வியர்வையும் ரக்தமும் முக்கியமாக ஆசிரயமளிப்பவை. இவைகளில் ரக்தத்தையும் வியர்வையையும் அதிகமாக்குபவை பித்தத்தையும், பித்தத்தை அதிகமாக்குபவை ரக்தத்தையும் வியர்வையையும் அதிகமாக்கும். இந்த ஆசிரயதாதுக்களைக் குறைப்பவை பித்தத்தையும் பித்தத்தைக் குறைப்பவை இந்த ஆசிரயதாதுக்களையும் குறைக்கும்,

பித்தசமனம் செய்யும் மூலிகை முதலியவை: சந்தனம், வெண்சந்தனம், விலாமிச்சைவேர், வெட்டிவேர், மஞ்சிட்டி, க்ஷீரகாகோலி, பால்முதுக்கன், தண்ணீர்விட்டான், கற்பாசி, செந்தாமரை, வெண்தாமரை, ஆம்பல், வாழை, அருகம்புல், மருள், காகோலி, ஜீவகம், ருஷபம், காட்டுளுந்து, காட்டுப்பயறு, மேதா, மஹாமேதா, சீந்தில், கர்கடசிங்கி, மூங்கிலுப்பு, பத்மகம், ஓரிலைத்தாமரை, ருத்தி, விருத்தி, திராக்ஷை, அடபதியன் கிழங்கு, அதிமதுரம், நன்னாரி, குமிழம்பூ, இலுப்பைப்பூ, ஸௌவீராஞ்சனம், ரஸாஞ்சனம், சிறுநாகப்பூ, ஜடாமாஞ்சி, ஆல், அத்தி, அரசு, இத்தி, நெல்லி, மருது, மா, ஓட்டுமா, கொம்பரக்கு, நாவல், சாரைப்பருப்பு, கடுகுரோகிணி, இலந்தை, பனச்சி, யானைவணங்கி, வெள்ளை லோத்திரம், சிகப்பு

லோத்திரம், புரசு, பூவரசு, நாணல், நெல், தர்ப்பை, காயான், கரும்பு, சிறுகாஞ்சூரி, வேம்பு, ஆடாதோடை, பூனைக்காலி, குந்துமணி, கருங்காலி, ஓரிலைவேர், மூவிலை வேர், கோரைக்கிழங்கு, தாழை, இலவு, தென்னை, ஈச்சை, பேரீச்சை, சிற்றாமுட்டி, கருங்குறிஞ்சி, ஈண்டு, மருவு, மருக்கொழுந்து, பனை, தேக்கு, சிறுதேக்கு, பேய்ப்புடல் நெல்பொரி, ரோஜாப்பூ, முத்து, பவழம், முத்துச்சிப்பி முதலியவை.

கபம்

வெளியுலகில் உள்ள வாயுவை சரீரத்தின்உள் வாயுவும், வெளியுலகிலுள்ள ஸூரியனையும் அக்னியையும் சரீரத்தின் பித்தமும் அனுஸரிப்பதுபோல், வெளியுலகில் உள்ள ஜலத்தையும் சந்திரனையும் சரீரத்தின் உள்கபம் அனுஸரிப்பதாக அமைந்துள்ளது. பலத்தைக் காப்பாற்றும் குணம் இதற்கும் உண்டு. இதன் ஆளுகையில்தான் பலம்சேரும். இது ஸோமசக்தி மிகுந்தது. காலத்தை ஆக்னேயம் ஸௌம்யமென இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கலாம். உத்தராயணம் பகல் இவ்விரண்டும் ஆக்னேயமாகும். தக்ஷிணாயனம் இரவு இவ்விரண்டும் ஸௌம்யமாகும். ஆக்னேய காலத்தில் ஸூர்யன், அக்னி, பித்தம் இவைகளின் சக்தி மிகுதியாயிருக்கும். அப்போது வெளியுலகம் ஈரமின்றி வற்றவைக்கப்படுவதுபோல உடலிலும் பலம் குறைந்து இளைக்கும். இதை ஆதான காலம் என்பர். ஸௌம்ய காலத்தில் சந்திரன், ஜலம், பிருதிவீ, கபம் இவைகளின் சக்தி மிகுந்து காணும். இந்த காலத்தில் பலம் சேர்ந்து காப்பாற்றப்படும். இதை விஸர்க்க காலம் என்பர். இவ்விரண்டு காலத்திற்கும் வாயுவின் உதவி மிகவும் தேவை. வாயுவை யோகவாஹி என்பர். பித்தத்துடனும் அக்னியுடனும் சேரும்போது சூட்டை அதிகமாக்கும். கபத்துடனும் சந்திரனுடனும் சேரும்போது சூட்டைக் குறைத்து குளிர்ச்சியை அதிகமாக்கும். சீதமும் உஷ்ணமும் ஸ்பர்ச உணர்ச்சிக்குட்படும் விஷயமானதால்,

ஸ்பர்ச உணர்ச்சியின் ஆதாரமான வாயுவின் முக்கியத் துவத்தை இரண்டு இடங்களிலும் அறியமுடியும்.

கபம் சரியான நிலையில் இருந்தால், உடல் திடம், வளர்ச்சி, உற்சாகம், ஆண்மை, அறிவு, புத்தி இவைகளை அதிகப்படுத்தும். கபம் பிரகோபமடைந்தால், தளர்ச்சி, இளைப்பு, சோர்வு, நபும்ஸகத்தன்மை, அறிவின்மை, கலக்கம் இவை ஏற்படும்.

பிராகிருத கபத்தின் செயல்கள்: கபத்தால் சரீரத்தில் கீழ் கண்ட முக்கியச் செயல்கள் நிகழ்கின்றன. நெய்ப்பு, கட்டு, திடம், கனம், ஆண்மை, பலம், பொறுமை, தைர்யம், பொருமையின்மை, பூட்டுகளின் பலம், வளர்ச்சி, நிறைவு ஆகியவை

கபத்தின் குணங்கள்: குரு-சீதம், மிருது, ஸ்நிக்தம், ஸ்திரம், பிச்சிலம் இவை இதன் குணங்கள். இதன் நிறம் வெண்மை. ஆமநிலையில் உப்பும், நிராம நிலையில் தித்திப்பும் இதன் சுவை.

கபத்தின் வகைகளும், அது செயலாற்றும் முறையும் இருப்பிடமும்

கபம் உடல் முழுவதும் பரவி தன் தன்மைகளை உடலில் ஏற்றி அதைப் பாதுகாத்து வளர்க்கின்றது. மார்பு, தொண்டை, தலை, பூட்டுகள், ச்வாஸாசயம், ஆமாசயம், ரஸதாது, மேதஸ்தாது, மூக்கு, நாக்கு இவை இதன் முக்கிய இருப்பிடங்கள். கபம் உடலில் முக்கியமாக ஐந்து விசேஷப் பணிகளைப் புரிகின்றது. இப்பணிகளுக்கேற்ப அவலம்பகம், க்லேதகம், போதகம், தர்ப்பகம், ச்லேஷகம் என ஐந்து தனிப்பெயர்களை யடைகின்றது.

அவலம்பக கபம்: மார்பகத்திலிருந்து கொண்டு ரஸ தாதுவின் உதவியுடன் தனது தனித்தன்மையால், பிடரி,

இடுப்பு முதலிய பூட்டுகள், ஹிருதயம், ச்வாஸாசயம் முதலிய ஸ்தானங்களில் உள்ள எல்லா கபாம்சங்களேயும் தன் தன் பணியில் இயக்கிவைக்கின்றது. ஹிருதயத்திற்குப் பித்தத்தால் ஏற்படும் வேகத்தைக் குறைப்பதும், ஹிருதயத்திற்குப் பலமும் திடமுமளிப்பதும், ச்வாஸாசயத்தின் மூலம் ரஸ — ரக்தங்களே சுத்தி செய்து அசுத்தத்தை அகற்றுவதும் உச்ச்வாஸ பிரச்வாஸங்களே சரியாக்குவதும் இதன் முக்கியப் பணியாதலால், உடலிலுள்ள எல்லா கபவேலேகளேயும் கட்டுப்படுத்தும் வாய்ப்பு இதற்கு ஏற்பட்டுள்ளது.

க்லேதக கபம்: ஆமாசயத்திலுள்ள இந்த கபம் உணவு ஜீர்ணமாவதில் பெரிதும் உதவுகின்றது. உண்ட உணவு ஆமாசயத்தை அடைந்ததும், ஒரேவிதமாகப் பிசையப்பட்டு நுரை போன்று மெல்லிய அணுக்களாகப் பிரிக்கப் படத் தேவையான ஈரத்தையும் கசிவையும் க்லேதக கபம் அளிக்கின்றது. க்லேதக கபத்தின் காரணமாகவே இங்கு வந்து சேர்ந்த உணவு முழுவதும் முதலில் இனிப்பு விபாகத்தை அடைகின்றது. இங்கு பித்தமதிகமாகி விதக்தாஜீர்ணம் ஏற்படாமலும் ஆமாசயத்தில் புண் வீக்கம் முதலியுவை ஏற்படாமலும் பாதுகாப்பது இதன் முக்கிய காரியம். இது அதிகமாஞல் அக்னிமந்தம் உமட்டல் முதலியுவை ஏற்படுகின்றன.

போதக கபம்: இது நாக்கிலுள்ளது. நாக்கின் மூலம் ருசியையும் சுவையையும் உணர இது மிகவும் உதவுகின்றது. வாயில் உள்ள உமிழ்நீர் இதன் வெளித்தோற்றம். கபத்தின் உற்பத்தி ஸ்தானமான நாக்கினடியில் உள்ள இரு கோணங்கள் ச்லேஷ்மபூ (கபத்தின் உற்பத்தி ஸ்தானம்) என்றே பெயர்கொண்டவை. இந்த கபம் சுவையை அறிய உதவுவதுடன் பேச்சில் மென்மையையும் இனிமையையும் குரலில் நெகிழ்ச்சியையும் அளிக்கிறது.

தர்பக கபம்: இது தலையிலுள்ளது. மூளையிலுள்ள கபாம்சம் இதன் வெளித்தோற்றமாகும். இந்திரியங்களுக்கு வலிவும் நிறைவுமளிப்பதுடன் அறிவு, பொறுமை, தைர்யம், அமைதி முதலிய மனதின் சக்திகளை அளிக்கின்றது.

ச்லேஷக கபம்: எலும்புப்பூட்டுகளில் இந்த கபம், பூட்டுகளில் சேரும் எலும்பு மூனைகளுக்கு உரைதல் ஏற்படாமல் நெய்ப்பும் நெகிழ்ச்சியுமளித்து பூட்டுகள் ஸுகமாக வேதனையின்றி அசைய உதவுகின்றது. பூட்டுகளில் உள்ள ச்லேஷ்மதரை ஜவ்வுகளின் உள் தங்கியிருக்கும் திரவம் இதன் வெளித்தோற்றம். எங்கெல்லாம் அசைவு உண்டோ அங்கெல்லாம் நெகிழ்வும் நெய்ப்புமளித்து உரைதல், புண் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க ச்லேஷ்மதரகலைகளின் நடுவே இருந்து அசைவுகளைத் தடங்கலின்றியும் உணரமுடியாத அளவில் ஸுகமாகவும் நடத்திக் கொடுக்கின்றது.

கபத்திற்கு ச்லேஷ்மா என்றொரு பெயர் உண்டு. இது ஒட்டிக்கொள்ளுதல், ஆலிங்கனம் செய்துகொள்ளுதல் என்ற பொருளுள்ள 'ச்லிஷ்' என்ற வினைச் சொல்லின் விகிருதியாகும். அவயவங்களுடன் ஒட்டிக்கொண்டு அவைகளை வளர்த்துக் குறையாமல் பாதுகாப்பதே இதன் குணமாகும். பித்தத்தால் தாதுக்களுக்கு பாகம், எரிவு, குறைவு, குண—உருவ மாறுதல் இவை மிதமிஞ்சி ஏற்படாமல் பாதுகாக்கின்றது. வாயுவால் வரட்சி, இடைவெளி. அதிகமாகுதல், அசைவு இவை அளவிற்கு மீறிவிடாமற் செய்கின்றது. ஆக வாயுவும் பித்தமும் தன் நிலையைவிட்டு அதிகமாகாமலிருக்க கபம் உதவுகின்றது.

கபப்பிரகிருதி: கர்ப்ப காலத்தில் சுக்கிரசோணிதங்களிலும் சூழ்நிலையிலும் கபம் மிகுந்து காணில், பிறப்பவனின் தேகநிலையில் கபம் உயர்ந்தே நிற்கும். அவனுக்குச் கபத்தால் ஏற்படும் நோய்களும் சீக்கிரம் உண்டாகும். கப வளர்ச்சிக்குரிய நேரங்களில் அவனுக்கு வியாதி சுலப

மாக ஏற்படும். கபப்பிரகிருதியுள்ளவன் கீழ்க்கண்ட சில விசேஷத் தன்மைகளைப் பெற்றிருப்பான். கபாம்சம் மிகுதியான் அளவிலிருத்தல், உடலில் நெய்ப்பு, மென்மை, வழவழப்பு, கண்ணுக்கினிய வளர்ந்த உருவமைப்பு, அதிகமாக சுக்கிரதாதுபுஷ்டி. மைதுனத்தில் அதிக சக்தி, நிறைந்த ஸந்தான அபிவிருத்தி, கட்டுமிக்கத் திடமான சரீரம், கொழுத்த நிறைந்த உறுப்புகள், மந்தமான உணவு நடத்தை பேச்சு முதலியவை, எதிலும் அவஸரப் படாதிருப்பது, எளிதில் கலக்கமடையாதிருப்பது. தாமதித்து யோசித்துக் காரியங்களை ஆரம்பிப்பது, நல்ல திடமான கனத்த நடை, பசி-தாகக்குறைவு, குறைந்த உடற்சூடு, வியர்வைக் குறைவு, நெருங்கிய கெட்டியான பூட்டுகள், தெளிந்த முகமும் தோற்றமும், தெளிந்த நெய்ப்புள்ள நிறமும் குரலும், பலம் பொருள் படிப்பு அமைதி ஆயுள் இவைகளில் நிறைவு, தடித்த சுருண்ட கருத்த கேசங்கள், மிருதங்கம் மேகம் போன்ற கனமான குரல், பெரியவர்களிடத்தில் மதிப்பு, ஆழ்ந்து தீர விசாரித்துத் திடமாகக் கருத்துக்களைத் தெரிவித்தல், அகன்ற மார்பு, திரண்ட தோள்கள், அகன்ற நெற்றி, குளிர்ந்த பார்வை, சிவந்த கண்கள், முழங்கால்வரை தொங்கும் கைகள், பசி தாகம் கஷ்டங்கள் முதலியவைகள் கடுமையாயிருந்தாலும்ஸஹித்துப் பொறுமையாயிருத்தல், உயர்ந்த படிப்பு, கேள்வி, ஞானம், ஞாபகசக்தி, ஸாத்விககுணம், ஸ்வப்னத்தில் தாமரை ஓடை, தாமரை, ஹம்ஸபக்ஷி இவைகளைப் போன்ற குளிர்ந்த அமைதியான அழகான வஸ்துக்களைக் காணுதல், பேராசையின்மை, நல்லநட்பு, அவ்விதமாகவே சத்துரு மனப்பான்மையிலும் திண்மை, இனிப்பில் விருப்பு, செய்நன்றி மறவாமை, அழகிய உடலமைப்பு இவை கபப்பிரகிருதியின் அறிகுறிகள்.

கபவிகிருதி நிலை

கபம் விக்ருதியடைந்துள்ளதைக் கீழ்க்கண்ட தனிப்பட்ட குறிகளைக் கொண்டு அறியமுடியும். நெய்ப்பு, வெளுப்பு, குளிர்ச்சி, கனம், இனிப்பு, கெட்டி, பிசு பிசுப்பு,

வழுவழுப்பு, அரிப்பு, மதமதப்பு, உணர்வற்றிருத்தல், கசிவு, பூச்சு, கட்டு, தாமதம், அஜீர்ணம், அதிக தூக்கம், நாக்கில் இனிப்பு உப்பு உணர்ச்சி முதலியன கபத்தின் விகிருதியைக் காட்டும் குறிகள். க்ஷயம் விக்ருதி என விகிருதி இருவகைப்படும்.

கபம் க்ஷயமடைந்தால்: வரட்சி, உள்ளெரிச்சல், ஆமாசயத்தைத் தவிர மற்ற கப ஸ்தானங்களிலும் தலையிலும் இடைவெளி மிகுந்துள்ள உணர்ச்சி, பூட்டுகளில் தளர்ச்சி, நாவரட்சி, பலக்குறைவு, தூக்கமின்மை இவை ஏற்படும்.

கபம் விருத்தியடைந்தால்: வெண்மை, சில்விடுதல், கெட்டி, கனம், சோர்வு, அயர்வு, தூக்கம், பூட்டுகள் நகர்ந்து விடுதல் இவை ஏற்படும்.

கபப் பிரகோபத்தின் காரணம்: பகல்தூக்கம், தேகப் பயிற்சியின்மை, சோம்பல், இனிப்பு புளிப்பு உப்புமிக்க உணவு, குளிர்ந்த - நெய்ப்புள்ள குரு - பிச்சில குணமுள்ள உணவு, பழைய அரிசி, உளுந்து, மொச்சை, கோதுமை, எள்ளு, மாப்பண்டம், தயிர், பால், பாலேடு, பாயஸம், கரும்பு, கருப்பஞ்சாறு, வெல்லம், நீர்வளமுள்ள தேசத்தின் மாம்ஸம், வஸை, தாமரைத்தண்டு, தாமரைக்கிழங்கு, பூஷணி, அதிக உணவு, முன்உணவு ஜீர்ணமாகாதிருக்கையிலேயே உண்பது முதலியவைகளால் கபம் மிகுந்துவிடுகின்றது. கபப் பிரகிருதிக்கு, கபம் வளரும் பொருள்களால் எளிதில் கபம் வளர்கின்றது. ஹேமந்த ருதுவில் ஜலமும் கனத்து பயிர்பச்சைகளும் புஷ்டியடைந்திருக்கும். அக்காலத்தில் பனியின் வேகத்தால் வெய்யிலும் குறைந்திருக்கும். பனி வாடையால், உடல் திமிர்த்து சுறுசுறுப்பின்றி காணுமாதலால், கபம் அளவில் அதிகமாகின்றது. பிறகு தொடர்ந்து பனி குறைந்து வெய்யில் மிகும்போது கபமிளகிப் பரவி நோய்களை உண்டாக்குகின்றது. பிறகு தானே சமனமடைகின்றது.

கபத்தின் பிரஸரநிலை : கபம் தன்னிடம் விட்டுக் கிளம்பி உடல் முழுவதும் பரவும்போது அருசி, அஜீர்ணம், உடல் தளர்ச்சி வாந்தி இவை ஏற்படும். இந்நிலையில் குறிப்பிட்ட ஸ்தானங்களை யடைந்து கபத்தால் ஏற்படும் தனிப்பட்ட 20 வியாதிநிலைகளை உண்டாக்குகின்றது.

1.	திருப்தி	நிறைவுணர்ச்சி
2.	தந்த்ரா	அரைத்தூக்க நிலை
3.	நித்ராதிக்யம்	மிகுந்த தூக்கம்
4.	ஸ்தைமித்யம்	இந்திரியங்களின் சோர்வு
5.	குருகாத்ரதா	உடல் கனத்திருத்தல்
6.	ஆலஸ்யம்	சோம்பல்
7.	முகமாதுர்யம்	வாயின் இனிப்பு
8.	முகஸ்ராவம்	உமிழ்நீர் அதிகமாகப் பெருகுதல்
9.	ச்லேஷ்மோத்கிரணம்	கபம் காரி உமிழ்வது
10.	மலாதிக்யம்	மலம் அதிகமாகுதல்
11.	பலாஸகம்	லேசான ஜ்வரத்துடன் பலக் குறைவு.
12.	அபக்தி	அஜீர்ணம்
13.	ஹிருதயோபலேபம்	ஹிருதயத்தினுள் தடிப்பு
14.	கண்டோபலேபம்	தொண்டையினுள் தடிப்பு
15.	தமனீபிரதிசயம்	ரக்தக்குழாய்களின் தடிப்பு
16.	கலகண்டம்	தொண்டையில் கிரந்திகளின் வீக்கம்
17.	அதிஸ்தௌல்யம்	அதிகமாக ஸ்தூலித்தல்
18.	சீதாக்னி	அக்னிமந்தம், உடற்சூடு குறைவு
19.	உதர்தம்	காணாக்கடிபோன்ற தடிப்பு
20.	ச்வேதாவபாஸதா	மூத்திரம் மலம் தோல் முதலியவை வெளுத்தல்

இதுதவிர உஷ்ண பதார்த்தங்களில் விருப்பம், கசப்பு ருசியில் விருப்பம், புத்தி மந்தம், தொண்டை தழதழத்தல், உணர்ச்சியின்மை இவை ஏற்படும்.

கபத்தின் ஸாம-நிராம நிலை: கபம் ஆமத்துடன் கூடினால், கபம் குழம்பி, கம்பிபோல் இழுபட்டு கெட்டியாக தொண்டையிலே சிக்கியுள்ளது போல் இருக்கும். துர்நாற்றம், பசியின்மை, ஏப்பத்திற்குத் தடை முதலியன ஏற்படும். அதில் ஆமத்தொடர்பு நீங்கியிருந்தால், நுரையுடன் கட்டி கட்டியாக விழும். வெளுத்துக் கனமின்றி நாற்றமின்றி வெளியாகும். வெளியானதும் வாய் சுத்தியான உணர்ச்சி ஏற்படும்.

கபத்திற்கான சிகித்ஸை: கபத்தின் குணமான குரு-சீத-மிருது-ஸ்நிக்த-ஸ்திர-பிச்சிலங்களுக்கெதிரான லகு-உஷ்ண-தீக்ஷ்ண-ரூக்ஷ-சல-விசத குணங்களுள்ள மருந்துகளும் உணவு வகையும் கபத்தைக் குறைக்கும், முறைப்படி தீக்ஷ்ண-உஷ்ண குணமுள்ள சோதன சிகித்ஸை, கசப்பு உரைப்பு துவர்ப்புமிக்க சூடான வரண்ட உணவு, வியாதி நிலைக்கேற்ப ஓடுதல், பட்டினி, கண் விழிப்பு, குஸ்தி, பிடித்துவிடுதல், ஸ்நானம், தேய்த்துவிடுதல் போன்ற உபசாரங்கள், நாட்பட்ட மதுவகை, தூமபானம், சூடுள்ள கம்பிளி போன்ற உடை, ஸுகமான உணவு — உபசாரங்களைத் தவிர்த்தல், வேதுபிடித்தல், வாந்தி, சிரோவிரேசனம் இவை சிறந்தவை. வமனம் மிகவும் உயர்ந்த சிகித்ஸை. அதுதான் எல்லா கபாம்சங்களுக்கும் மூலபூதமான அவலம்பக க்லேதக கபங்களை அதன் அதன் ஸ்தானங்களிலிருந்தும் அகற்றி வெளியேற்றுவதன் மூலம் உடலில் கபத்தையே குறைக்க வழி செய்கிறது. தேன், கபஹரமான உணவு—மருந்துகளில் சிறந்தது. கபத்திற்கெதிரிடையான ரூக்ஷ-தீக்ஷ்ண-குணங்களும் துவர்ப்பும் அதில் உள்ளது.

கபத்தை வளர்க்கும் சுவைகள்: இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு.

கபத்தைக் குறைக்கும் சுவைகள் : கசப்பு, உரைப்பு, துவர்ப்பு.

கபத்தை வளர்க்கும் பூதங்கள் : பிருதிவி, ஜலம்.

கபத்தைக் குறைக்கும் பூதங்கள் : அக்னி, வாயு, ஆகாசம்.

கபமும் ஜடராக்னியும் : கபம் இயற்கையாகவே மிகுந்துள்ள சரீரத்தில் ஜடராக்னி எப்போதுமே மந்தமாக இருக்கும். சிறிதளவு உணவுகூட ஜீர்ணமாகாமல், வயிற்றில் கனம், தலையில் கனம், காஸம், ச்வாஸம், உமிழ் நீர் அதிகமாக ஊறுதல், வாந்தி, உடல் தளர்ச்சி முதலியவைகளைச் செய்யும். அதிக நேரம் கழித்தே ஜீர்ணமாகும். அதனால் கபப் பிரகிருதிக்கு ஜடராக்னி **மந்தாக்னி**யாக இருக்கின்றது. அதனால் கபநோய்கள் எளிதில் உண்டாகின்றன.

கபமும் கோஷ்டமும் : கபம் இயற்கையாக மிகுந்துள்ள சரீரத்தில் குடலும் க்ரூரகோஷ்டமாகின்றது. வாதப் பிரகிருதிக்குப் போல இவனுக்கும் கடுமையான மல மிளக்கிகளால்கூட மலம் இளகுவதில்லை.

கபமும் ஆசிரய தாதுக்களும் : ரக்தம் தவிர மற்ற எல்லா தாதுக்களும், மூத்ர-புரீஷ மலங்களும் கபத்திற்கு ஆசிரயமானவை. இவைகளில் ஆசிரயப் பொருள்களை வளர்ப்பதால் கபமும் கபத்தை வளர்ப்பதால் ஆசிரயப் பொருள்களும் வளர்கின்றன. ஒன்று குறைந்தால் மற்றொன்றும் குறைகிறது.

கபஹரமான மூலிகை முதலியவை : கருப்பு சந்தனம், அகில், குடுகுடுப்பூண்டு, கோஷ்டம், மஞ்சள், கூடம், சதகுப்பை, ஸரளதேவதாரு, சித்தரத்தை, கழற்சி, புங்கு, இங்குணம், ஜாதிமல்லி, அரளி, புரசு, விலாமிச்சை, பால் முதுக்கன், நன்னாரி, மஞ்சள், சீந்திற்கொடி, நெரிஞ்சில், முள்குறிஞ்சி, தண்ணீர்விட்டான், திப்பிலி, கண்டந் திப்பிலி, செவ்யம், கொடிவேலிவேர், சுக்கு, மிளகு,

ஆனைத்திப்பிலி, அரேணுகம், ஏலம், ஓமம், வாலுளுவை, வட்டத்திருப்பி, ஜீரகம், கடுகு, பெருங்காயம், சிறுதேக்கு. அதிவிடயம், வசம்பு, வாய்விளங்கம், கடுகுரோஹிணி, முள்ளுக்கத்திரி, கண்டங்கத்திரி, அதிமதுரம், மலங்காரை, குடசப்பாலை, கள்ளி, கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லி முள்ளி, வசம்பு, கோரைக்கிழங்கு, தேவதாரு, சிறு நாகப்பூ, துளசி, கருந்துளசி, மருவு, நொச்சி, மணத் தக்காளி, எட்டி, சரக்கொன்னை, ஏழிலம்பாலை, வேம்பு, கருங்குறிஞ்சி, நிலவேம்பு, பவழம், தாளகம், மனோசிலை, வெள்ளைப் பாஷாணம், ரஸகர்ப்பூரம் முதலியவை.

நிதானமும் சிகித்ஸையும்

தோஷங்கள் தாதுக்கள் மலங்கள் இம்மூன்றும் இயற்கை நிலையிலிருந்துகொண்டு தன் தன் இயற்கைச் செயல்களைப் புரியும் போது ஆரோக்கியமும், இயற்கைக்கு மாறுபட்ட செயல்களைப் புரியும்போது ரோகமும் ஏற்படுகின்றது-என்ற ஒரு கொள்கையை விவரிக்கப் போதுமான விசேஷ தோஷ தாது மலங்களின் பிரகிருதி-விகிருதி நிலைகளையும் ஆரோக்கியத்திற்கோ ரோகத்திற்கோ பயன்படுமாறு அவைகள் செயல்படும் முறையையும் முன் சுருக்கமாகக் குறிப்பிட்டோம். ஆயுர்வேதத்தின் முக்கியப் பிரயோஜனமான இரண்டில் ஒன்ருன — நோயுள்ளவர்களின் நோயைப் போக்குதல் என்ற முக்கிய லக்ஷ்யத்தில் இவ்வறிவைப் பயன்படுத்தி நோயின் ஸ்வரூபத்தை அறிய உதவும் பகுதியை நிதானம் என்றும், அவ்விதம் பெற்ற அறிவால் பகுத்துத் தருந்த மாற்று முறையை வகுப்பது சிகித்ஸை என்றும் கூறப்படுகிறது. இப்பகுதி இந்நூலின் இரண்டாவது பாகமாகத் தனியே அமைகின்றது. சிகித்ஸைக்கு உதவக்கூடிய மருந்து செய்முறைகள் (பேஷஜ கல்பம்) மூன்ருவது பாகமாக வெளியாகின்றது.

விஷய அகராதி

	பக்கம்.
அதியோகம்	9
அபானவாயு	105
அபானவாயுவிற்கு ஆவரணம்	120
அப்பு குணங்கள்	22
அம்லவிபாகம்	33
அவலம்பக கபம்	144
அவஸ்தாபாகம்	35
அஸ்தி க்ஷயம்	73
தாது	73
நோய்கள்	75
விருத்தி	73
ஸாரம்	75
அறுசுவைகள்	7, 23
ஆகாச குணங்கள்	23
ஆக்ருதிசாரீரம்	4
ஆதானகாலம்	26
ஆமம்	35
ஆயுர்வேதத்தின் அங்கங்கள்	2
லக்ஷ்யம்	2
ஆயுர்வேதம் வந்த வழி	1
ஆரோக்யம்	9
ஆர்தவம்	81
அதிகமானல்	82
குறைந்தால்	82
சுத்தம்	82
ஆலோசக பித்தம்	133, 135
ஆவரணம்-வாதகோப காரணம்	119
இந்திரியங்கள்	9
இனிப்பு	29
உணவிலிருந்தும் தாதுக்களின் பரிணமம்	50

	பக்கம்.
உணவு	40
ஏற்றுக்கொள்ளும் முறை	45
-திரிதோஷங்கள்	49
உதானவாயு	106
-விற்கு ஆவரணம்	121
உபதாதுக்கள்	79
உப்பு	30
உரைப்பு	31
உஷ்ணகுணம்	6, 20
உஷ்ணவீர்யம்	33
ஊர்த்வாங்க சிகித்ஸை	3
ஓஜஸ்	95
அபரம்	95
க்ஷயம்	96
பரம்	95
வியாபத்து	96
விஸ்ரம்ஸம்	96
கசப்பு	31
கடினகுணம்	8, 21
கடுவிபாகம்	33
கபம்	143
ஆசிரயதாது	151
இருப்பிடம்	144
குணங்கள்	144
குறைக்கும் சுவை	150
குறைக்கும் பூதம்	151
-கோஷ்டம்	151
க்ஷயமடைந்தால்	148
சிகித்ஸை	150
செயலாற்றும் முறை	144
செயல்கள்	144
நிராமநிலே	150

	பக்கம்.
கபம் நோய்கள்	149
பிரகிருதி	146
பிரகோப காரணம்	148
பிரஸரநிலே	149
வளர்க்கும் சுவை	150
வளர்க்கும் பூதம்	151
விகிருதி	147
விருத்தியடைந் தால்	148
— ஜடராக்னி	151
ஸாமநிலே	150
கபஹரமூலிகைகள்	151
கரகுணம்	8, 22
கர்ணமலம்	86
கர்மேந்திரியங்கள்	110
கலா	87
கலேகபோத நியாயம்	53
கஷாய ரஸம்	32
காயசிகித்ஸை	3
காயாக்னி	41
காலம்	9
கிரமபரிணமம்	53
கிரஹசிகித்ஸை	3
கிரியாசாரீரம்	4
கிருகரன்	105
குணங்கள்	8, 19
குருகுணம்	8, 20
குருவீர்யம்	37
கூர்மன்	105
கேசம்	86
கேதாரகுல்யாநியாயம்	53
கௌமாரபிருத்யம்	3
க்லேதக கபம்	145

	பக்கம்.
க்ஷயவிருத்திகளின் பொதுக்காரணங்கள்	60
க்ஷீரததிநியாயம்	53
சலகுணம்	8
சரீரத்தின்மூலம்	5
சரீரம்	12
சல்ய சிகித்ஸை	3
சாரீரம்	4, 11
சாலாக்ய சிகித்ஸை	3, 4
சிகித்ஸை	5
சீதகுணம்	8, 20
சீதவீர்யம்	38
சுக்ரம்	76
அசுத்தம்	79
அதிகமானல்	78
குறைந்தால்	77
கெட்டது	79
கெட்டால்	78
சுத்தம்	78
சுக்ரஸாரம்	78
சுவாஸநடை	69
சுவைகள்	23
ச்லக்ஷ்ணகுணம்	9, 21
ச்லேஷக கபம்	146
ஞானேந்திரியங்கள்	9, 103
தத்துவங்கள்	18
தநஞ்சயன்	105
தமஸ்	109
தர்பக கபம்	146
தாதுக்கள்	7, 54
தாதுபரிணமம்	53
தாதுபுஷ்டிக் குறைவின் காரணம்	58
தாத்வக்னி	41

	பக்கம்.
திக்தரஸம்	32
திரவகுணம்	8, 22
திரவ்யகுணங்கள்	23
திரவ்யவிக்ஞானம்	18
திரிதோஷங்கள்	97
தீக்ஷ்ணகுணம்	8, 21
வீர்யம்	38
துவர்ப்பு	32
தேசநிலே	11
தேவதத்தன்	105
தேஜஸ் குணங்கள்	22
தோஷங்கள்	5, 98
சயநிலே	98
நிராமநிலே	129
-நோய்கள்	98
-பிரகோபநிலே	99
-பிரஸரநிலே	99
-பேதநிலே	101
-வியக்திநிலே	101
-ஸாமநிலே	129
ஸ்தானஸம்ஸ்ரயநிலே	101
த்வக்-உபதாது	82
நகங்கள்	106
நாகன்	106
நாடீ	68
நிதானம்	5
நிஷ்டாபாகம்	36
பஞ்சபூதஸ்ருஷ்டி	12
பற்கள்	75
பாசகபித்தம்	133
பால சிகித்ஸை	3
பிச்சிலகுணம்	9, 21
பித்தமலம்	93

	பக்கம்
பித்தம்	135
அதிகமாக்கும் பூதம்	141
ஆசிரயதாது	142
இருப்பிடம்	133
குணம்	135
குறைக்கும் சிகித்ஸை	140
குறைக்கும் மூலிகைகள்	143
கோஷ்டம்	142
க்ஷயம்	137
சமனம் செய்யும் சுவை	141
சமனம் செய்யும் பூதம்	141
சயநிலே	137
செயல்	133
செயற்படும் முறை	137
நிராமநிலே	139
நோய்கள்	138
பிரகிருதி	135
பிரகோபநிலே	137
பிரகோபமடையச் செய்யும் சுவை	141
பிரஸரநிலே	138
விகிருதி	136
விருத்திநிலே	138
ஜடராக்னி	141
ஸாமநிலே	139
பிரகிருதி	18, 110
பிரகிருதி சாரீரம்	4
பிரபாவம்	40
பிராணவாயு	104

	பக்கம்.
பிராணவாயுவிற்கு	
ஆவரணம்	120
பிராஜகபித்தம்	133, 135
பிருதிவீ குணங்கள்	22
புத்தி	108
புரீஷம்	88
அதிகமானல்	91
ஆமம்	91
குறைந்தால்	90
பக்வம்	91
புளிப்பு	29
பூதகுணங்கள்	18
பூதங்கள்	12
பூதவித்யை	3
பூதாக்னி	41
போதக கபம்	145
மதுரவிபாகம்	33
மந்தகுணம்	8, 21
மலங்கள்	7, 88
மலவாயு	89
மனது	108
மனத்தெம்பு	109
மஜ்ஜதாது	76
அதிகமானல்	76
குறைந்தால்	76
கெட்டால்	76
ஸாரம்	76
மஸ்திஷ்கமும்நாடிகளும்	108
மாம்ஸதராகலா	71
மாம்ஸதாது	69
கெடுவதால்	
நோய்கள்	71
க்ஷயம்	71
விருத்தி	71
மாம்ஸதாது ஸாரம்	72
மித்யாயோகம்	9
மிருதுகுணம்	8, 21
மிருதுவீர்யம்	39
மூத்திரம்	91
அதிகமானல்	92
குறைந்தால்	92
தடைபட்டால்	92
மேதஸ்கிரந்திகள்	87
மேதஸ்தாது	72
கெடுவதால்	
ஏற்படும் நோய்கள்	73
க்ஷயம்	72
விருத்தி	72
ஸாரம்	73
மேதோதராகலா	72
ரக்ததராகலா	66
ரக்ததாது	62
அதிகமானல்	63
குறைந்தால்	63
சுத்தம்	66
தன்மை	63
நன்மை	66
நிறம்	62
பிரகோபம்	64
பிரகோபத்தால்	
ஏற்படும் நோய்கள்	64
ஸம்வஹனம்	66
ஸாரம்	66
ரக்தரஸம்	56
ரசஞசாரீரம்	4
ரஞ்சகபித்தம்	133, 134
ரஜஸ்	109
ரஸங்கள்	23

	பக்கம்.		பக்கம்
ரஸங்கள் செயல்	28	வாயு செயல்	104
தன்மை	28	செயற்படும் முறை	107
-தோஷங்கள்	27	நிராமநிலை	129
பௌதிக அமைப்பு	25	பிரகிருதி	111
ரஸதாது	55	பிரகோபத்தால் நோய்கள்	114
அதிகமானல்	59	பிரகோபமடையக் காரணங்கள்	116
அளவு	59	பிரகோபநிலையில் சிகித்ஸை	130
குறைந்தால்	59	பிரஸரநிலை	126
கெட்டால்	62	பிராகிருதன்	103
விஷமநிலை	60	பூதகுணங்கள்	22
ஸமநிலை	60	விகிருதி	113
ஸாரம்	59	வியாதிகள்	126
ரஸாயனம்	4	விருத்திநிலை	123
ருக்ஷகுணம்	8, 21	ஜடராக்னி	131
ருக்ஷவீர்யம்	38	ஸாமநிலை	129
ரோகமார்கம்	102	வாஜீகரணம்	3, 4
ரோகம்	9, 10	விகாரங்கள்	18
ரோமம்	86	விகிருதி சாரீரம்	5
லகுகுணம்	8, 20	விசதகுணம்	9, 21
லகுவீர்யம்	38	விதக்தம்	35
வாயு	102	விபாகங்கள்	8, 33
ஆசிரயதாது	132	வியானவாயு	105
இருப்பிடம்	104	-ஆவரணம்	120
குணங்கள்	107	விஷசிகித்ஸை	3, 4
கோபனங்களான குணம்	131	விஷ்டப்தாஜீர்ணம்	36
,, சுவை	131	விஸர்ககாலம்	26
கோஷ்டம்	132	வீர்யங்கள்	8, 37
க்ஷயநிலை	122	ஜடராக்னி	41
சமனமான ஔஷதங்கள்	131	-தொழில்	42
குணங்கள்	131	ஜீவரக்தம்	65
சுவைகள்	131	ஸத்வம்	109
பூதங்கள்	131		

	பக்கம்.		பக்கம்
ஸமானவாயு	106	ஸ்திரகுணம்	8, 21
-ஆவர்ணம்	121	ஸ்தூலகுணம்	9, 22
ஸாதகபித்தம்	133, 134	ஸ்நிக்தகுணம்	8, 20
ஸாந்திரம்	8, 22	,, வீர்யம்	38
ஸூக்ஷ்மகுணம்	8;22	ஸ்வேதம்	84
ஸ்தன்யம்	79	அதிகமானால்	85
அதிகமானால்	80	குறைந்தால்	85
குறைந்தால்	80	ஹிருத்யநடை	69
சுத்தம்	80	ஹீநயோகம்	9

மஹாராஜா சரபோஜி சரஸ்வதி
தஞ்சாவூர்.